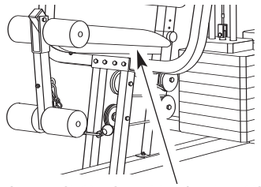
WEIDER® PRO 9450

BEDIENUNGSANLEITUNG

Modell-Nr. WEEVSY39120
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie sich die Serien-Nr. oben auf.



Aufkleber mit Serien-Nr. (unter Sitz)

FRAGEN?

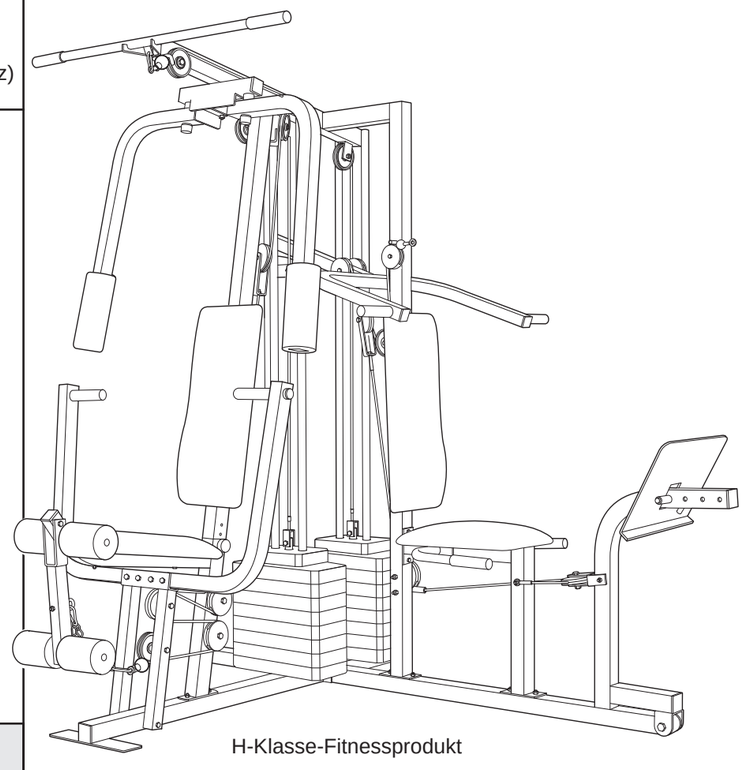
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an:

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bes 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



H-Klasse-Fitnessprodukt

Visit our website at
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
EINSTELLUNG 21
GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE 23
FEHLERSUCHE UND WARTUNG 24
KABELDIAGRAMME 25
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . Back Cover

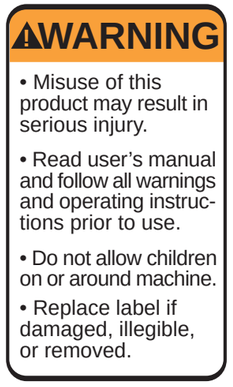
Anmerkung: Ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE und eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Entfernen Sie diese Einlagen bevor Sie mit der Montage beginnen.

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die rechts abgebildeten Aufkleber müssen an der Heimfitnessstation an den auf Seite 4 angezeigten Stellen befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: 01805 231 244 (s. Rückseite.).

Warnungsaufkleber #1

Warnungsaufkleber #2


WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.

Warnungsaufkleber #3

Warnungsaufkleber #4

WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.
WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.
ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.
PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Lesen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit der Heimfitnessstation unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

1. **Lesen Sie sorgfältig alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung und den beigefügten Informationen enthalten sind, bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen.**

2. **Es ist die Pflicht des Geräteigentümers, alle Benutzer der Heimfitnessstation hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**

3. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Sie dürfen dieses Gerät weder kommerziell noch geschäftlich benutzen oder ausleihen.**

4. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

5. **Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie Teile nach, die sich gelöst haben. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

6. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer von der Heimfitnessstation ferngehalten werden.**

7. **Die Heimfitnessstation ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 115 kg, erträgt.**

8. **Tragen Sie zum Schutz immer Sportschuhe während Sie trainieren.**

9. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

10. ***Entfernen Sie immer die Lat-Stange von der Trainingsstation, wenn Sie eine Übung ausführen in der Sie die Lat-Stange nicht benutzen.***

11. **Wenn die Gewichte hochgehoben sind, dürfen Sie den Druck-Arm, die Butterfly-Arme, den Militär-Druck-Arm, den Beinhebel, die Bein-Druck-Platte, die Lat-Stange oder den Nylonriemen niemals loslassen, da die Gewichte sonst mit großer Kraft nach unten fallen.**

12. **Stehen Sie immer auf einer Fußplatte, wenn Sie eine Übung ausführen die die Heimfitnessstation umkippen könnte.**

13. **Halten Sie die Hände vom Bein-Druck-Pfosten fern, wenn Sie den Militär-Druck-Arm benutzen. Ihre Hand könnte sonst zwischen dem Bein-Druck-Pfosten und dem Militär-Druck-Arm eingeklemmt werden.**

14. **Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollten die Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und stellen Sie fest, dass sich die Kabel noch in den Rollen befinden.**

15. **Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie bitte sofort auf zu trainieren und machen Sie Abkühlübungen.**

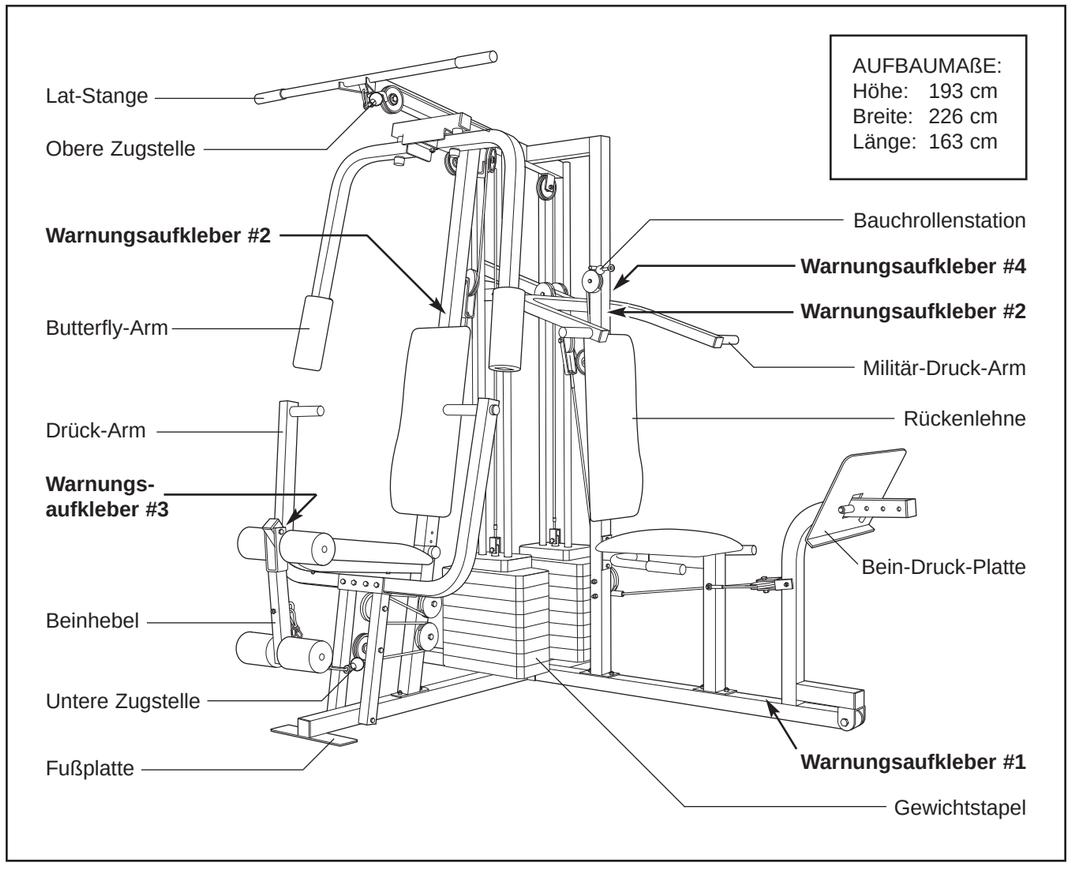
⚠ WARNING: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die WEIDER® PRO 9450 Heimfitnessstation entschieden haben. Die PRO 9450 bietet eine Auswahl verschiedener Gewichtsstationen an, um jede größere Muskelgruppe des Körpers trainieren zu können. Ob Ihr Ziel eine stramme Figur oder Muskelmasse ist oder, ob Sie das Herz-Kreislaufsystem verbessern wollen, wird Ihnen die PRO 9450 dabei helfen, die gewünschten Resultate zu erzielen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sorgfältig diese Bedienungsanleitung durch, bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVSY39120. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber, der an der Heimfitnessstation angebracht wurde (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



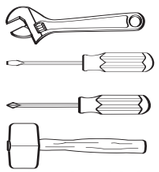
MONTAGE

Bevor Sie mit der Montage anfangen, lesen Sie bitte die folgende Information und Instruktionen sorgfältig durch:

- Wegen der vielen Merkmalen an dieser Heimfitnessstation, wird die Montage mehrere Stunden dauern. Wenn Sie genügend Zeit erlauben und sich entschließen die Arbeit erfreulich zu gestalten, wird die Montage reibungslos verlaufen. Eventuell wollen Sie die Montage der Heimfitnessstation während ein paar Abenden durchführen.
- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Bestandteile der Heimfitnessstation auf eine freie Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial nicht weg, bis die Montage ganz ausgeführt ist.
- Die Montage wird in 4 Stufen aufgeteilt: (1) Rahmen- (2) Armmontage- (3) Kabelmontage- (4) und Sitzmontage. Die Teile sind für jede Stufe in einzelne Beutel separat verpackt.
- Warten Sie mit dem Öffnen jedes Beutels bis Sie bei der jeweiligen Montagestufe angelangt sind.
- Beim Aufbau der Heimfitnessstation, achten Sie darauf, dass alle Teile zeichnungsgemäß orientiert sind.
- Ziehen Sie alle Teile während der Montage fest, es sei denn, andere Anweisungen werden gegeben.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, **benutzen Sie bitte das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE, das in der Mitte der Anleitung zu finden ist.** Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.

Folgende (nicht enthaltene) Werkzeuge werden für die Montage benötigt:

- **zwei verstellbare Schlüssel**
- **ein Schraubenzieher**
- **ein Kreuzschraubenzieher**
- **ein Gummihammer**
- **Schmiermittel oder Vaseline oder eine kleine Menge Seifenwasser werden auch benötigt.**



Um sich die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Gabelschlüsselsatz oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.

RAHMENMONTAGE

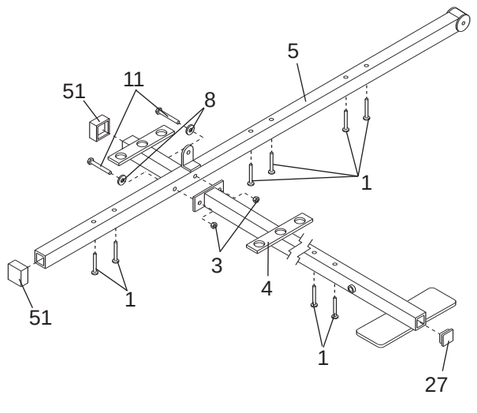
1. **Bevor Sie mit der Montage anfangen, lesen Sie die umrandete Information oben sorgfältig durch.**

   Finden Sie den Teilebeutel, der mit der Aufschrift “FRAME ASSEMBLY” gekennzeichnet ist und öffnen sie diesen.

   Drücken Sie zwei 2” quadratische Außenkappen (51) auf den Stabilisator (5) an den gezeigten Stellen. Drücken Sie eine 2” quadratische Innenkappe (27) in das Ende der Basis (4).

   Führen Sie sechs 5/16” x 2 1/2” Einsteckbolzen (1) von unten nach oben durch den Stabilisator (5). Führen Sie zwei 5/16” x 2 1/2” Einsteckbolzen von unten nach oben durch die Basis (4).

1



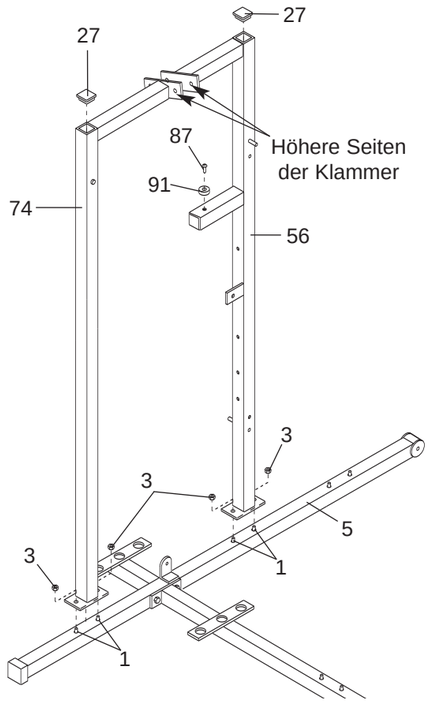
Befestigen Sie die Basis (4) mit zwei 5/16” x 2 3/4” Bolzen (11), zwei 5/16” Unterlegscheiben (8) und zwei 5/16” Verschlussmuttern (3) am Stabilisator (5). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest.**

2. Schieben Sie den hinteren Pfosten (74) und den Bein-Druck-Pfosten (56) auf die angezeigten 5/16” x 2 1/2” Einsteckbolzen (1) am Stabilisator (5). **Die höheren Seiten der Klammern am hinteren Pfosten und am Bein-Druck-Pfosten müssen sich dabei auf der angezeigten Seite befinden.** Ziehen Sie von Hand vier 5/16” Nylon-Verschluss-mutern (3) auf den Einsteckbolzen an. **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest.**

   Drücken Sie zwei 2” quadratische Innenkappen (27) in den Bein-Druck-Pfosten (56) ein. Drücken Sie eine 2” quadratische Innenkappe in den hinteren Pfosten (74) ein.

   Befestigen Sie den Gummistoßdämpfer (91) mit der #8 x 1/2” selbstschneidenden Schraube (87) am Bein-Druck-Pfosten (56).

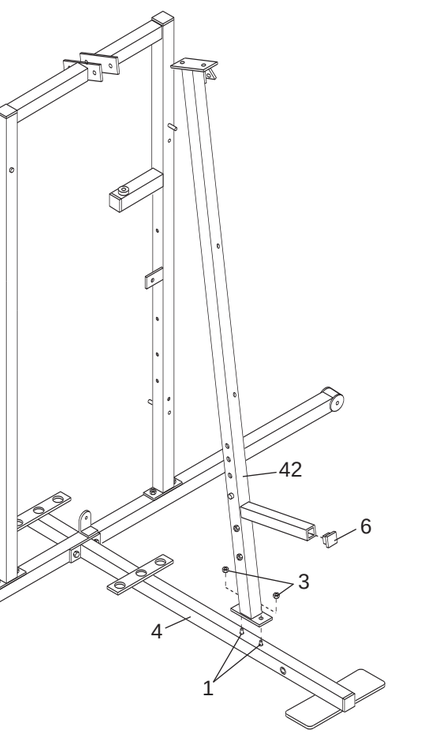
2



3. Schieben Sie den vorderen Pfosten (42) auf die 5/16” x 2 1/2” Einsteckbolzen (1) in der Basis (4). Ziehen Sie von Hand je eine 5/16” Nylon-Verschlussmuter (3) auf jedem Einsteckbolzen fest. **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest.**

   Drücken Sie eine 1” quadratische Innenkappe (6) in den vorderen Pfosten (42) ein.

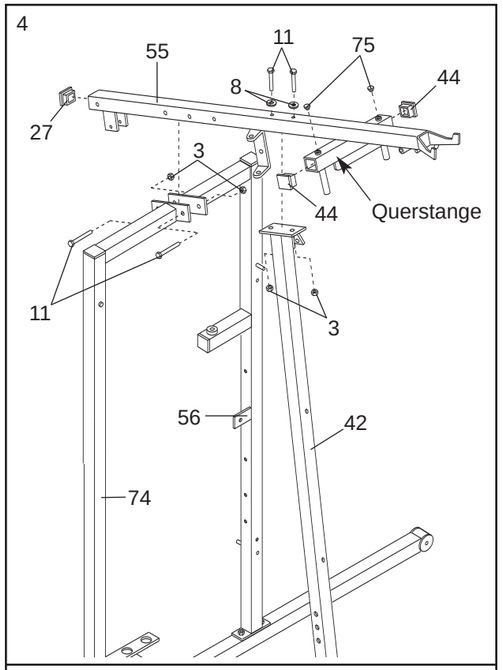
3



4. Drücken Sie eine 2” quadratische Innenkappe (27) in das Ende des oberen Rahmens (55) ein. Drücken Sie je eine 1 3/4” quadratische Innenkappe (44) in beide Enden der Querstange des oberen Rahmens. Drücken Sie zwei runde Innenkappen (75) in die Oberseite der Querstange ein.

   Befestigen Sie den oberen Rahmen (55) mit zwei 5/16” x 2 3/4” Bolzen (11) und zwei 5/16” Nylon-Verschlussmuttern (3) am hinteren Pfosten (74) und am Bein-Druck-Pfosten (56).

   Befestigen Sie den oberen Rahmen (55) mit zwei 5/16” x 2 3/4” Bolzen (11), zwei 5/16” Unterlegscheiben (8) und zwei 5/16” Nylon-Verschlussmuttern (3) am vorderen Pfosten (42).

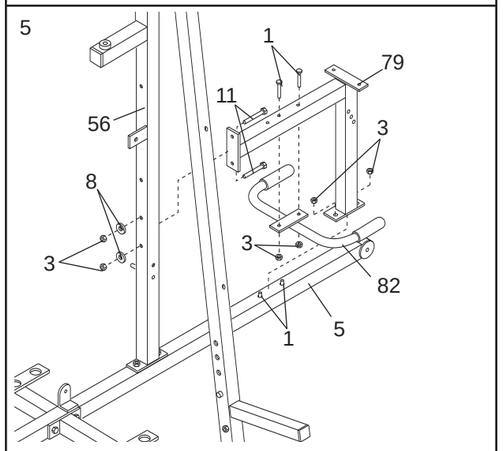


5. Schieben Sie den Bein-Druck-Sitzrahmen (79) auf die angezeigten 5/16” x 2 1/2” Einsteckbolzen (1) im Stabilisator (5). Ziehen Sie von Hand zwei 5/16” Nylon-Verschlussmuttern (3) auf den Einsteckbolzen fest.

   Befestigen Sie das andere Ende des Bein-Druck-Sitzrahmen (79) mit zwei 5/16” x 2 3/4” Bolzen (11), zwei 5/16” Unterlegscheiben (8) und zwei 5/16” Nylon-Verschlussmuttern (3) am Bein-Druck-Pfosten (56).

   Befestigen Sie den Haltegriff (82) mit zwei 5/16” x 2 1/2” Einsteckbolzen (1) und zwei 5/16” Nylon-Verschlussmuttern (3) am Bein-Druck-Sitzrahmen (79).

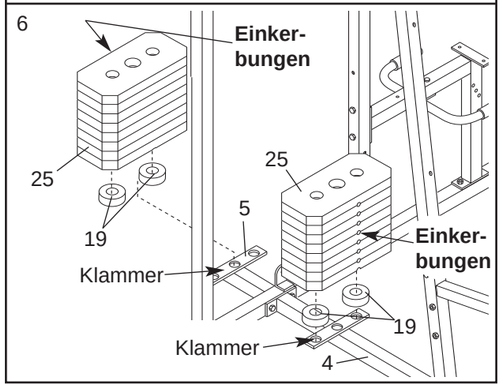
   Ziehen Sie jetzt alle in den Schritten 1–5 gebrauchten Verschlussmuttern fest.



6. Legen Sie zwei Gewichtsstoßdämpfer (19) auf die Klammer an der Basis (4), wie hier angezeigt. Legen Sie zwei Gewichtsstoßdämpfer auf die Klammer am Stabilisator (5).

   Schichten Sie je acht Gewichte (25) auf den beiden Sätzen Gewichtsstoßdämpfer (19). **Achten Sie darauf, dass sich die Einkerbungen auf der gezeigten Seite jedes Gewichtstapels befinden.**

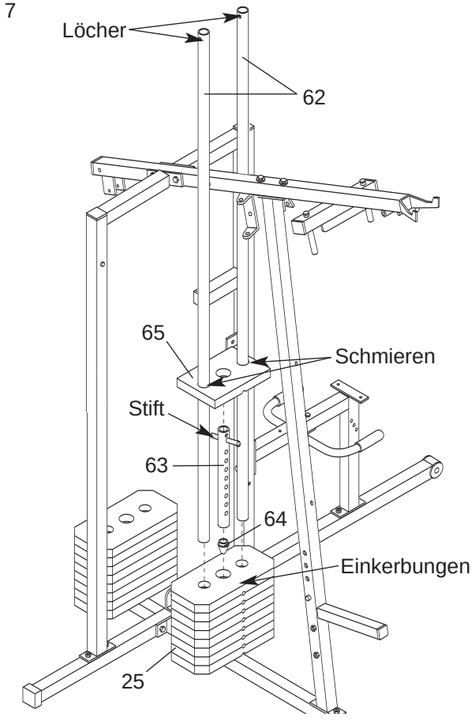
   Bis Schritt 8 ausgeführt ist, achten Sie darauf, dass die Gewichtsstapel (25) nicht umkippen.



7. Drücken Sie einen Gewichtsrohrstoßdämpfer (64) in das Ende des Gewichtsrohres (63). Schieben Sie das Gewichtsrohr in den vorderen Gewichtsstapel (25). **Achten Sie darauf, dass der Stift am Gewichtsrohr in der Einkerbung des oberen Gewichts aufliegt.**

   Schmieren Sie die Innenseite der Löcher des oberen Gewichts (65). Legen Sie das obere Gewicht auf den vorderen Gewichtsstapel (25). Schieben Sie beide langen Gewichtsführungen (62) in den Gewichtsstapel ein. **Achten Sie darauf, dass sich die Löcher der Gewichtsführungen oben befinden, wie hier angedeutet.**

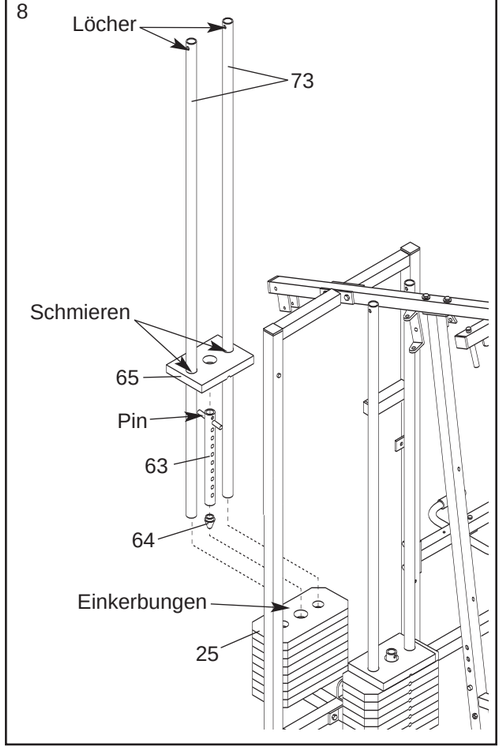
7



8. Drücken Sie einen Gewichtsrohrstoßdämpfer (64) in das Ende des anderen Gewichtsrohres (63). Schieben Sie das Gewichtsrohr in den hinteren Gewichtsstapel (25). **Achten Sie darauf, dass der Stift am Gewichtsrohr in der Einkerbung des oberen Gewichts aufliegt.**

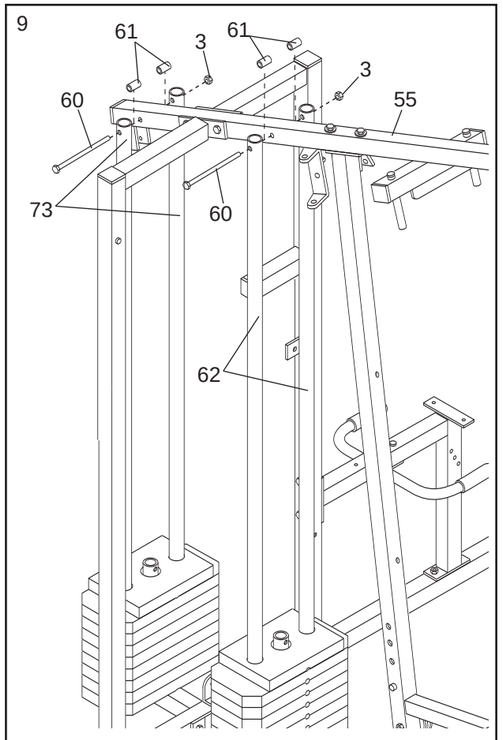
   Schmieren Sie die Innenseite der Löcher des anderen oberen Gewichts (65). Legen Sie das obere Gewicht auf den hinteren Gewichtsstapel (25). Schieben Sie beide kurzen Gewichtsführungen (73) in den Gewichtsstapel ein. **Achten Sie darauf, dass sich die Löcher der Gewichtsführungen oben befinden, wie hier angedeutet.**

8



9. Befestigen Sie die oberen Enden der kurzen Gewichtsführungen (73) mit einem 5/16” x 6” Bolzen (60), zwei 1/2” x 3/4” Abstandsstücken (61) und einer 5/16” Nylon-Verschlussmutter (3) am oberen Rahmen (55).

   Befestigen Sie die oberen Enden der langen Gewichtsführungen (62) mit einem 5/16” x 6” Bolzen (60), zwei 1/2” x 3/4” Abstandsstücken (61) und einer 5/16” Nylon-Verschlussmutter (3) am oberen Rahmen (55).



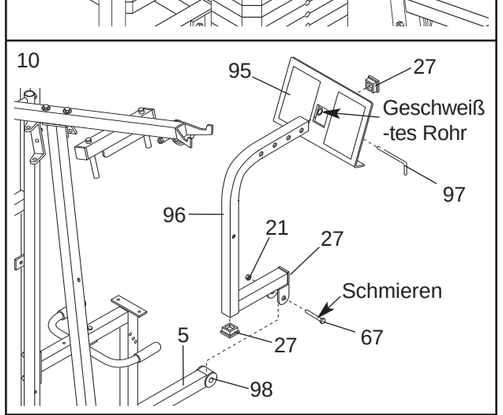
ARMMONTAGE

10. **Finden Sie den Teilebeutel, der mit der Aufschrift “ARM ASSEMBLY” gekennzeichnet ist und öffnen sie diesen.**

    Achten Sie darauf, dass sich zwei Buchsen (98) auf jeder Seite des Stabilisators (5) befinden. Drücken Sie eine 2" quadratische Innenkappe (27) in die beiden Enden des Bein-Druck-Arms (96).

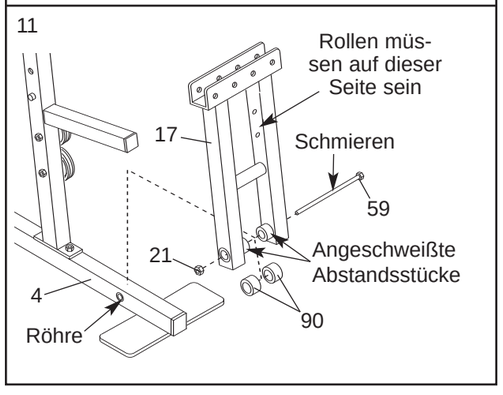
    Schmieren Sie einen 3/8” x 3 1/4” Bolzen (67). Befestigen Sie den Bein-Druck-Arm (96) mit dem Bolzen und einer 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) am Stabilisator (5). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an. Der Bein-Druck-Arm muss sich frei bewegen können.**

    Richten Sie die geschweißten Röhren auf der Bein-Druck-Platte (95) nach einem Satz Löcher im Bein-Druck-Arm (96) aus. Befestigen Sie die Bein-Druck-Platte mit dem Druckstift (97) am Bein-Druck-Arm.



11. Drücken Sie je eine 1” x 7/8” Plastik-Buchse (90) auf beide angeschweißten Abstandsstücke des Druck-Rahmens (17). Schieben Sie den Druck-Rahmen an seinen Platz auf der Basis (4). **Anmerkung: Diese sollte sehr eng aufeinanderpassen. Die Plastik-Buchsen sollten auf beiden Enden der angezeigten Röhre in der Basis passen. Achten Sie darauf, dass sich die gezeigten Löcher auf der gezeigten Seite befinden.**

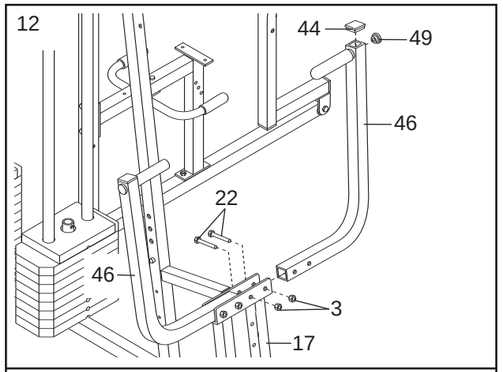
    Schmieren Sie den 3/8” x 8” Bolzen (59). Befestigen Sie den Druck-Rahmen (17) mit dem Bolzen und einer 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) an der Basis (4).



12. Drücken Sie eine 1” runde Innenkappe (49) und eine 1 3/4” quadratische Innenkappe (44) in einen der Druck-Arme (46).

    Befestigen Sie einen Druck-Arm (46) mit zwei 5/16” x 2 1/2” Bolzen (22) und zwei 5/16” Verschlussmuttern (3) an einer Seite des Druck-Rahmens (17).

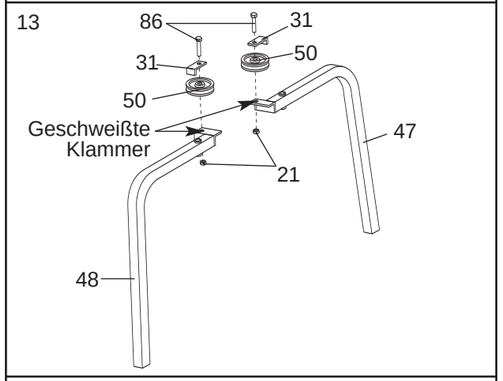
    Montieren Sie den anderen Druck-Arm (46) auf die gleiche Weise.



13. Finden Sie den rechten Arm (48) und den linken Arm (47). Beachten Sie die Position der angeschweißten Klammer auf beiden Armen. **Die richtige Identifizierung der Arme ist für Montageschritt 14 sehr wichtig.**

    Befestigen Sie eine “V”-Rolle (50) und eine lange Kabelführung (31) mit einem 3/8” x 2 1/2” Bolzen (86) und einer 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) am rechten Arm (48). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter noch nicht fest.**

    Befestigen Sie auf die gleiche Weise eine “V”-Rolle (50) und eine lange Kabelführung (31) am linken Arm (47).



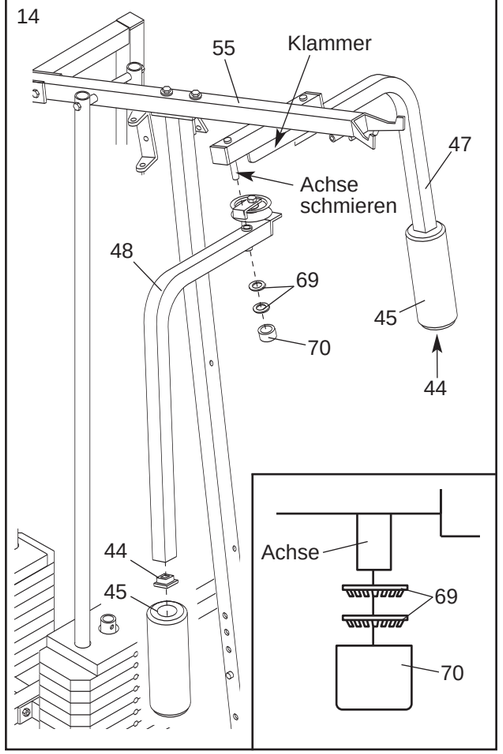
14. Schmieren Sie beide Achsen am oberen Rahmen (55).

    Scheiben Sie den rechten Arm (48) auf die rechte Achse auf dem oberen Rahmen (55). **Achtung: Verwechseln Sie keinesfalls den rechten Arm mit dem linken Arm (47). Siehe Montageschritt 13 zur Identifizierung des rechten Arms. Achten Sie darauf, dass das obere Ende des rechten Arms hinter der angezeigten Klammer des oberen Rahmens ist.**

    Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Klopfen Sie zwei 1” Spannringe (69) und einen 1” runden Deckel (70) auf die Achse. **Achten Sie darauf, dass die Zähne des Spannrings zeichnungsgemäß zum runden Deckel hinschauen**

    Befestigen Sie den linken Arm (47) auf die gleiche Weise.

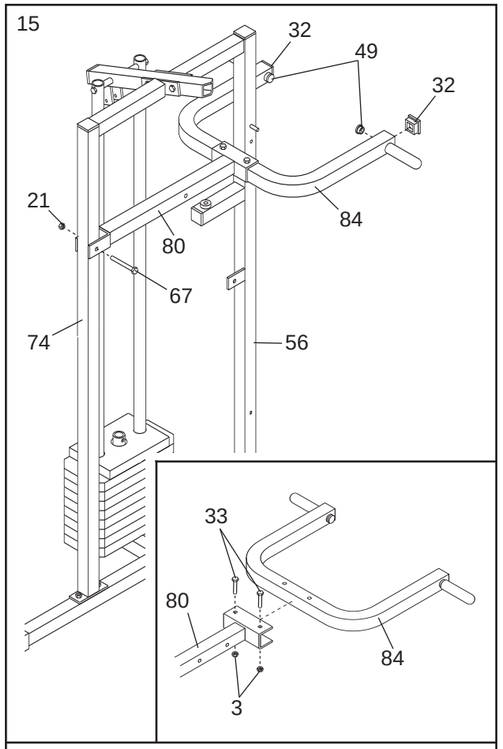
    Drücken Sie 1 3/4” quadratische Innenkappen (44) in die unteren Enden des rechten und des linken Arms (48, 47). Befeuchten Sie das untere Ende beider Arme mit Seifenwasser. Schieben Sie eine 10” Polster (45) auf die unteren Enden beider Arme.



15. Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Befestigen Sie den Militär-Druck-Arm (84) mit zwei 5/16” x 2 1/4” Bolzen (33) und zwei 5/16” Nylon-Verschlussmuttern (3) am Dreharm (80).

    Drücken Sie zwei 1 1/2” quadratische Innenkappen (32) in das angezeigte Ende des Militär-Druck-Arms (84). Drücken Sie zwei 1” runde Innenkappen (49) in den Militär-Druck-Arm.

    Befestigen Sie den Dreharm (80) mit einem 3/8” x 3 1/4” Bolzen (67) und einer 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) am hinteren Pfosten (74).



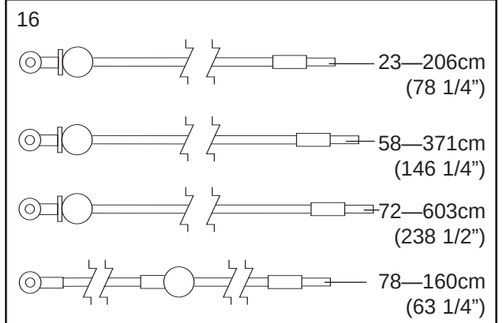
KABELMONTAGE

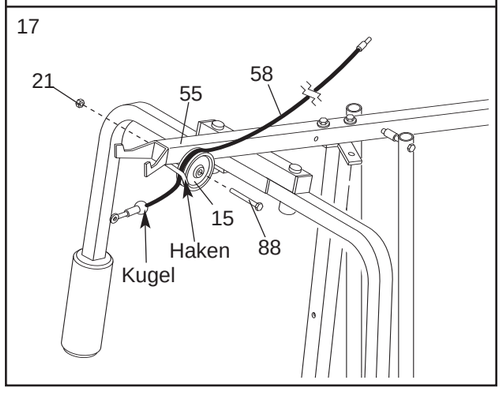
16. **Finden Sie die Teilebeutel, die mit den Aufschriften “CABLE ASSEMBLY” und “PULLEYS” gekennzeichnet sind und öffnen sie diesen.**

    Während der Montageschritten 16–36 sollten Sie sich auf die KABELDIAGRAMME auf Seite 25–26 dieser Bedienungsanleitung beziehen, um die richtige Kabelführung zu garantieren. Bevor Sie mit dieser Stufe anfangen, rollen Sie die vier Kabel ganz aus. Identifizieren Sie die Kabel, indem Sie ihre Längen und ihre Enden vergleichen. Die ungefähre Kabellänge ist in der Zeichnung hinter der Bestell-Nummer angegeben.

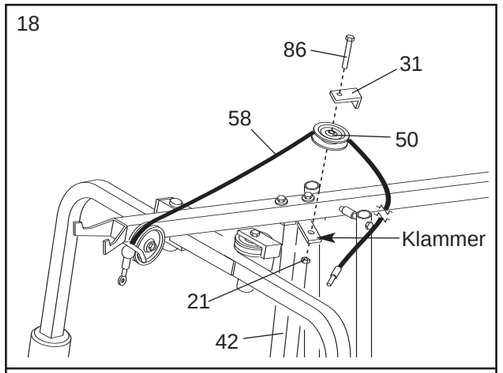
    WICHTIG: Während Sie die Kabel einlegen, achten Sie darauf, die Bolzen und Muttern der Rollen nicht zu fest anzuziehen; die Rollen müssen sich frei bewegen können.

17. **Suchen Sie das obere Kabel (58).** Führen Sie das obere Kabel um eine 3 1/2” Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle mit einem 3/8” x 3 3/4” Bolzen (88) und einer 3/8” Verschlussmutter (21) am oberen Rahmen (55). **Achten Sie darauf, dass sich das mit der Kugel versehene Ende des Kabels auf der angezeigten Seite der Rolle befindet und, dass das Kabel zwischen der Rolle und dem Haken verläuft.**

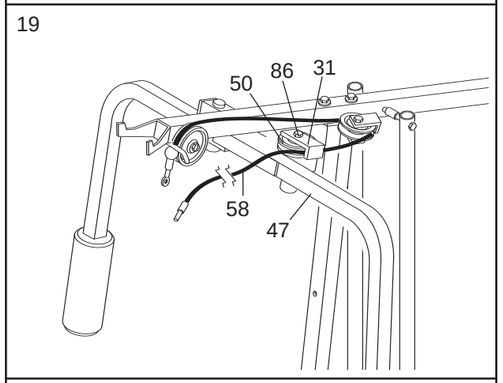




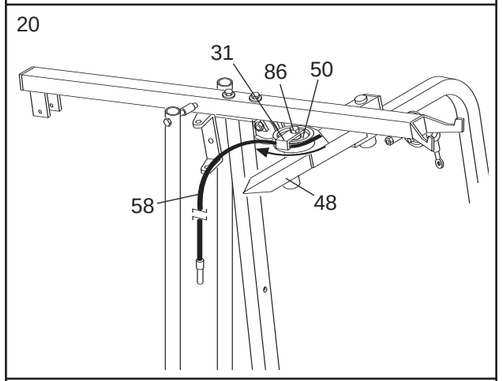
18. Führen Sie das obere Kabel (58) um eine “V”-Rolle (50). Befestigen Sie die V-Rolle und eine lange Kabelführung (31) mit einem 3/8” x 2 1/2” Bolzen (86) und einer 3/8” Mylon-Verschlussmutter (21) an der angezeigten Klammer des vorderen Pfostens (42). **Achten Sie darauf, dass die lange Kabelführung so orientiert ist, dass sie das Kabel zurückhält.**



19. Führen Sie das obere Kabel (58) um die V-Rolle (50) am linken Arm (47). **Achten Sie darauf, dass das Kabel in der Rille der Rolle verläuft und dass die lange Kabelführung (31) so orientiert ist, dass sie das Kabel zurückhält.** Ziehen Sie den 3/8” x 2 1/2” Bolzen (86) und die 3/8” Nylon-Verschlussmutter (nicht abgebildet) an.

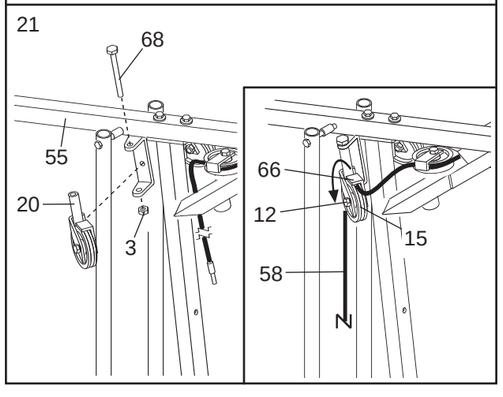


20. Führen Sie das obere Kabel (58) um die “V”-Rolle (50) am rechten Arm (48). **Achten Sie darauf, dass das Kabel in der Rille der “V”-Rolle verläuft und, dass die lange Kabelführung (31) so orientiert ist, dass sie das Kabel zurückhält.** Ziehen Sie den 3/8” x 2 1/2” Bolzen (86) und die 3/8” Verschlussmutter (nicht abgebildet) an.

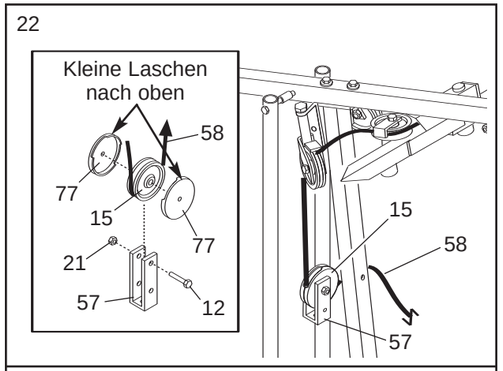


21. Befestigen Sie die Rollenklammer (20) mit dem 5/16” x 5” Bolzen (68) und einer 5/16” Nylon-Verschlussmutter (3) am oberen Rahmen (55). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an. Die Rollenklammer muss sich frei bewegen können.**

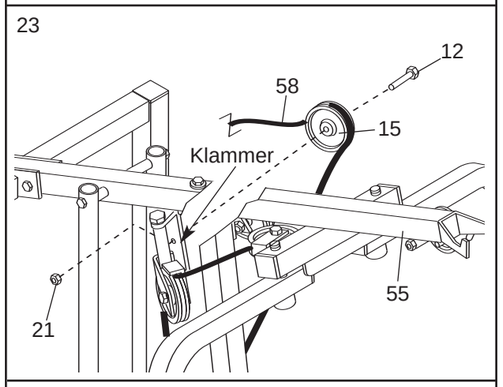
Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Führen Sie das obere Kabel (58) um die 3 1/2” Rolle (15), die sich an der Rollenklammer (20) befindet. Ziehen Sie den 3/8” x 2” Bolzen (12) und eine 3/8” Verschlussmutter (nicht abgebildet) an. **Achten Sie darauf, dass das Kabel in der Rille der Rolle verläuft und, dass die lange Kabelführung (66) so ausgerichtet ist, dass sie das Kabel zurückhält.**



22. Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Führen Sie das obere Kabel (58) um eine 3 1/2” Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und einen Satz Rollendeckungen (77) mit einem 3/8” x 2” Bolzen (12) und einer 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) in das obere Loch in einer langen U-Klammer (57). **Anmerkung: Dies könnte schon vormontiert sein. Achten Sie darauf, dass die kleinen Laschen auf den Rollendeckungen in der gezeigten Position sind und, dass das Kabel und die Rolle reibungslos laufen.**

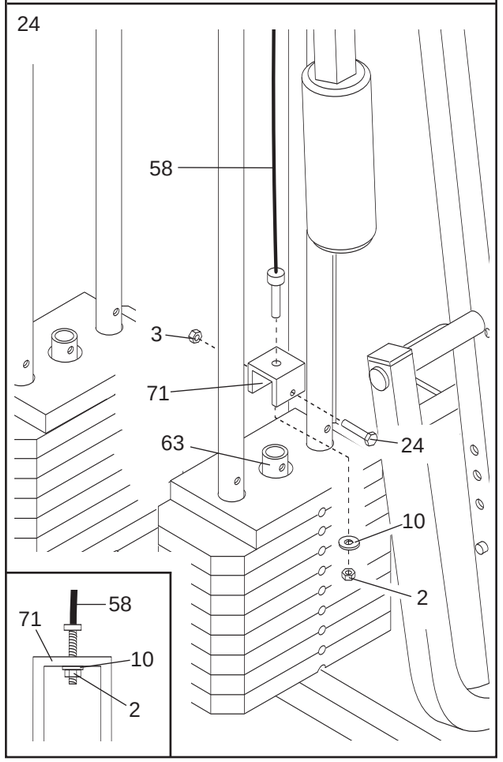


23. Führen Sie das obere Kabel (58) um eine 3 1/2” Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle mit einem 3/8” x 2” Bolzen (12) und einer 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) an der Klammer des oberen Rahmens (55). **Achten Sie darauf, dass das Kabel in der Rille der Rolle verläuft und, dass sich das Kabel und die Rolle reibungslos bewegen.**



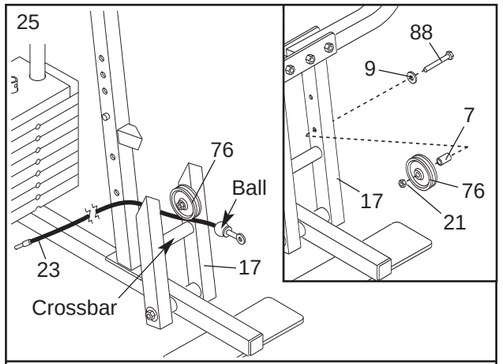
24. Befestigen Sie das hohe Kabel (58) mit einer 1/4" Nylon-Verschlussmutter (2) und einer 1/4" Unterlegscheibe (10) an einer kleinen U-Klammer (71). **Ziehen Sie die Nylon- Verschlussmutter noch nicht fest an. Sie sollte nur ein paar Umdrehungen um das Ende des Kabels geführt sein, wie in der Nebenzeichnung gezeigt.**

Befestigen Sie die kleine U-Klammer (71) mit einem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (24) und einer 5/16" Nylon-Verschlussmutter (3) am gezeigten Gewichtsrohr (63).

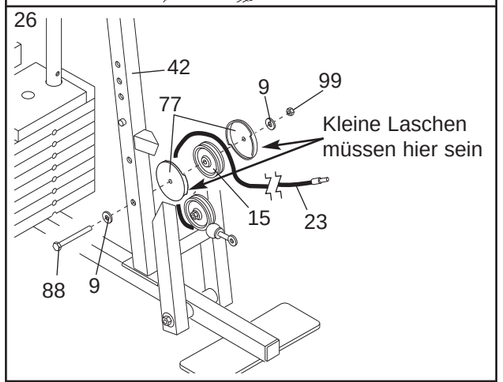


25. Befestigen Sie die Rolle und das 5/8" x 9/16" Abstandsstück (7) mit einem 3/8" x 3 3/4" Bolzen (88), einer 3/8" Unterlegscheibe (9) und einer 3/8" Nylon- Verschlussmutter (21) am Druck-Rahmen (17). **Achten Sie darauf, dass die Teile so ausgerichtet sind wie in der Zeichnung gezeigt.**

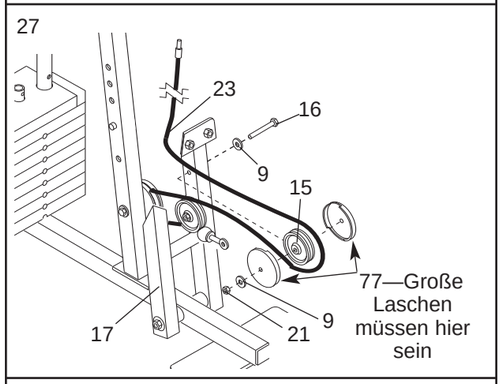
    Suchen Sie das niedere Kabel (23) und dem Teilebeutel, der mit "LOW PULLEY" bezeichnet ist, aus. Führen Sie das niedere Kabel unter der 3 1/2" niederen Rolle (76). **Achten Sie darauf, dass dass sich das mit dem Kugel versehene Ende des Kabels auf der angezeigten Seite des Druckrahmens zwischen der Rolle und der Querstange befindet.**



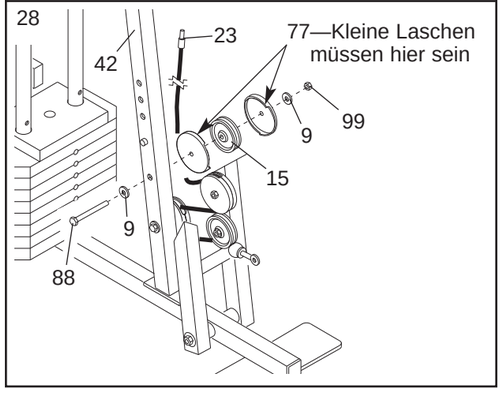
26. Führen Sie das niedere Kabel (23) um eine 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle, einen Satz Rollendeckungen (77) und zwei 3/8" Unterlegscheiben (9) mit einer 3/8" Nylon-Kontermutter (99) und einem 3/8" x 3 3/4" Bolzen (88) in das untere Loch im vorderen Pfosten (42). **Achten Sie darauf, dass die kleinen Laschen auf den Rollendeckungen in der gezeigten Position sind.**



27. Führen Sie das niedere Kabel (23) um eine 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und einen Satz Rollendeckungen (77) mit zwei 3/8" Unterlegscheiben (9), einer 3/8" Nylon-Verschlussmutter (21) und einem 3/8" x 3 1/2" Bolzen (16) in das obere Loch im Druckrahmen (17). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**

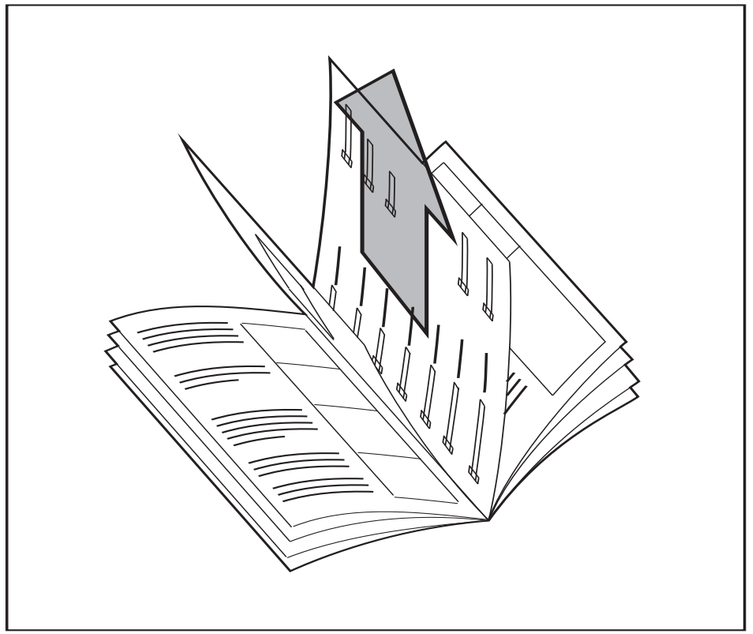


28. Führen Sie das niedere Kabel (23) um noch eine 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und einen Satz Rollendeckungen (77) mit einem 3/8" Nylon-Kontermutter (99), einem 3/8" x 3 3/4" Bolzen (88) und zwei 3/8" Unterlegscheiben (9) in das obere Loch im vorderen Pfosten (42). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**



ENTFERNEN SIE DIESES DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE VON DER ANLEITUNG

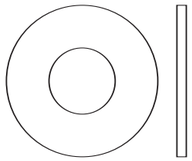
Dieses Diagramm soll Ihnen helfen, die kleinen Teile, die bei der Montage gebraucht werden, zu identifizieren. Die in Nummern in Klammern beziehen sich auf Bestellnummer der Teile, die in der Teileliste in der Mitte dieser Anleitung angegeben werden. **Wichtig: Einige Teile sind möglicherweise zu Versandzwecken schon an anderen Teilen angebracht worden. Sollten Sie ein Teil nicht gleich im Beutel finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon angebracht wurde.**



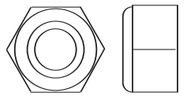
Anmerkung: Die Montage ist in vier Stufen geteilt: (1) Rahmenmontage, (2) Armmontage, (3) Kabelmontage und (4) Sitzmontage. Die Teile für jede Stufe wurden separat verpackt. WARTEN SIE MIT DEM ÖFFNEN DER TEILESÄCKE, BIS SIE BEI DEM JEWEILIGEN MONTAGE-STUFE ANGELANGT SIND.

DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE—
Modell-Nr. WEEVSY39120

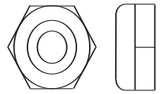
R1202A



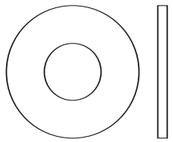
3/8” Unterlegscheibe (9)



3/8” Nylon-Verschlussmutter (21)

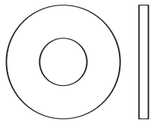


3/8” Nylon-Kontermutter (99)

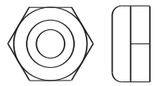


5/16” Unterlegscheibe (8)

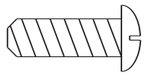
5/16” Nylon-Verschlussmutter (3)



1/4” Unterlegscheibe (10)

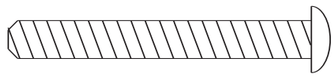


5/16” Nylon-Kontermutter (93)



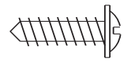
1/4” x 3/4” Schraube (18)

1/4” Nylon-Verschlussmutter (2)

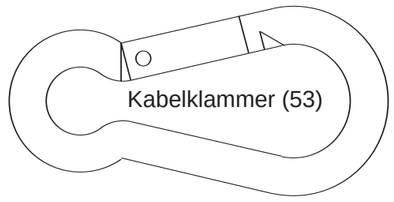


1/4” x 2” Maschinenschraube (81)

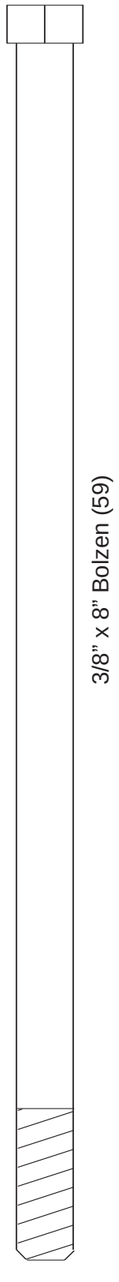
5/16” x 1 3/4” Bolzen (24)



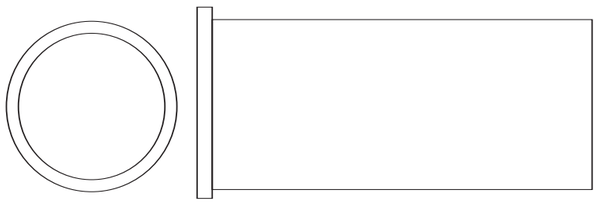
#8 x 1/2” selbstschneidende Schraube (87)



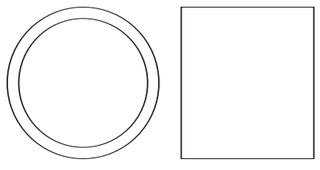
Kabelklammer (53)



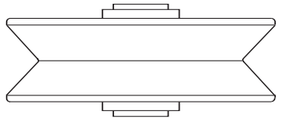
3/8” x 8” Bolzen (59)



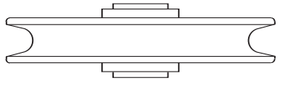
1 1/8” x 2 1/2” Plastikbuchse (89)



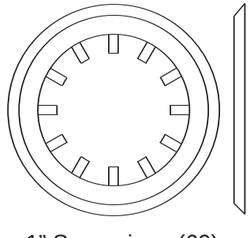
1” x 7/8” Plastikbuchse (90)



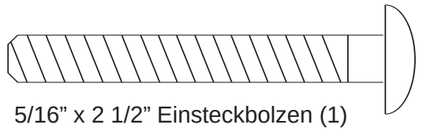
V-Rolle (50)
(Not shown to scale)



3 1/2” Rolle (15)
(Not shown to scale)

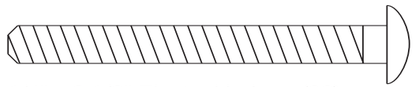


1” Spannringe (69)

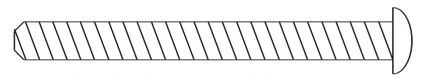


5/16” x 2 1/2” Einsteckbolzen (1)

5/16” x 2 1/2” Bolzen (22)

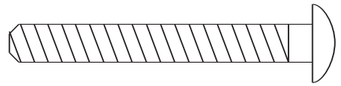


1/4” x 2 1/2” Einsteckbolzen (92)

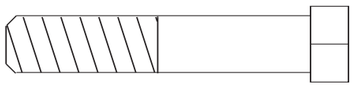


1/4” x 2 1/2” Schraube (43)

5/16” x 2 1/4” Bolzen (33)



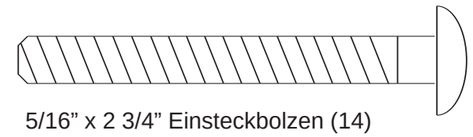
11/4” x 2” Einsteckbolzen (38)



3/8” x 2” Bolzen (12)

3/8” x 2 1/2” Bolzen (86)

5/16” x 2 3/4” Bolzen (11)



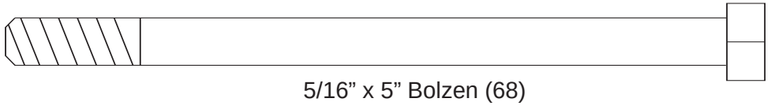
5/16” x 2 3/4” Einsteckbolzen (14)

3/8” x 3” Bolzen (100)

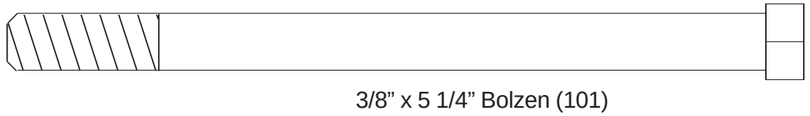
3/8” x 3 1/4” Bolzen (67)

3/8” x 3 1/2” Bolzen (16)

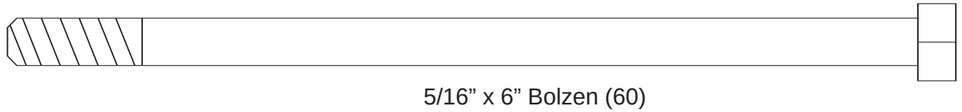
3/8” x 3 3/4” Bolzen (88)



5/16” x 5” Bolzen (68)

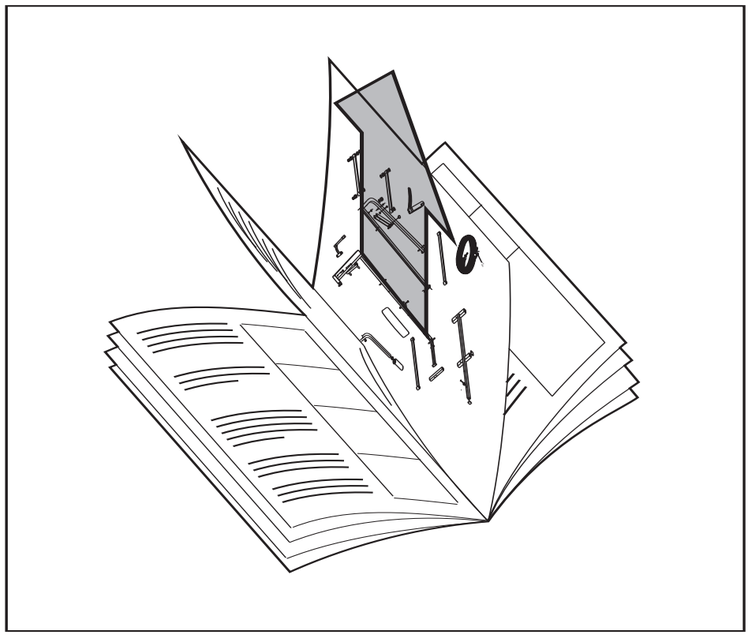


3/8” x 5 1/4” Bolzen (101)

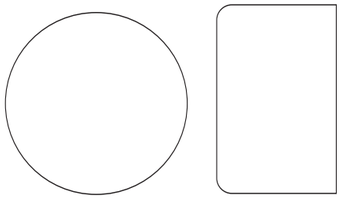


5/16” x 6” Bolzen (60)

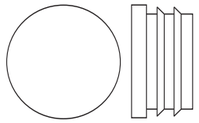
ENTFERNEN SIE DIESES ERSATZTEILELISTE/DETAILZEICHNUNG VON DER ANLEITUNG



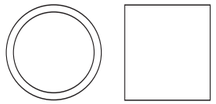
Specifikationen können ohne verherige Bekanntgabe geändert werden.



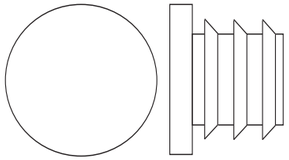
1” runde Deckung (70)



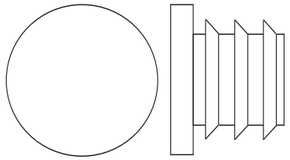
3/4” runde Innenkappe (34)



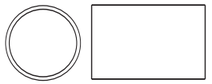
5/8” x 9/16” Abstandsstück (7)



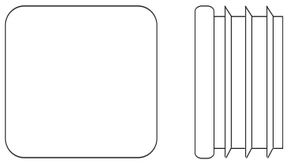
Runde Innenkappe (75)



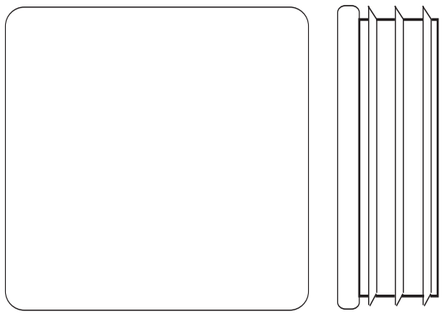
1” runde Innenkappe (49)



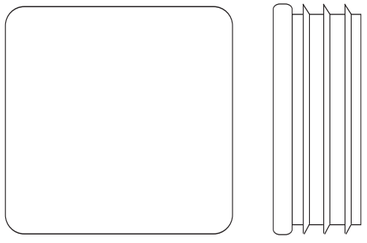
1/2” x 3/4” Abstandsstück (61)



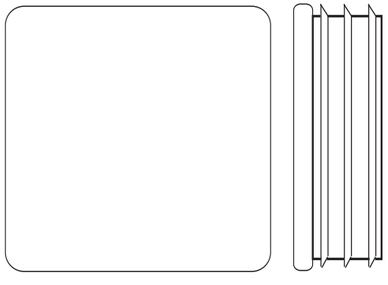
1” quadratische Innenkappe (6)



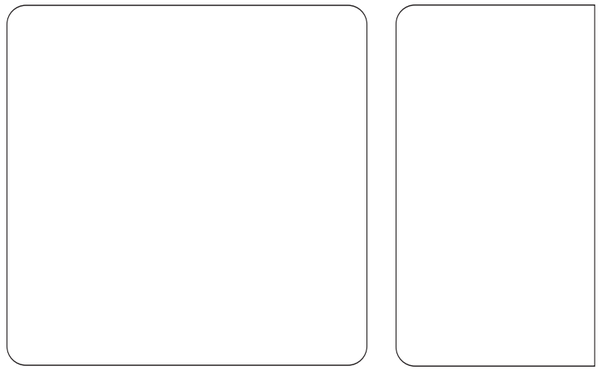
2” quadratische Innenkappe (27)



1 1/2” quadratische Innenkappe (32)



1 3/4” quadratische Innenkappe (44)



2” quadratische Außenkappe (51)

29. Befestigen Sie das Ende des niederen Kabels (23) mit einer 1/4” Nylon-Verschlussmutter (2) und einer 1/4” Unterlegscheibe (10) an der langen “U”-Klammer (57). **Ziehen Sie die Verschlussmutter (2) noch nicht ganz fest an. Sie sollte nur so auf das Ende des Kabels aufgedreht werden, dass das Gewinde ganz wenig hinter der Verschlussmutter hervorschaut, wie in der Nebenzeichnung angedeutet.**

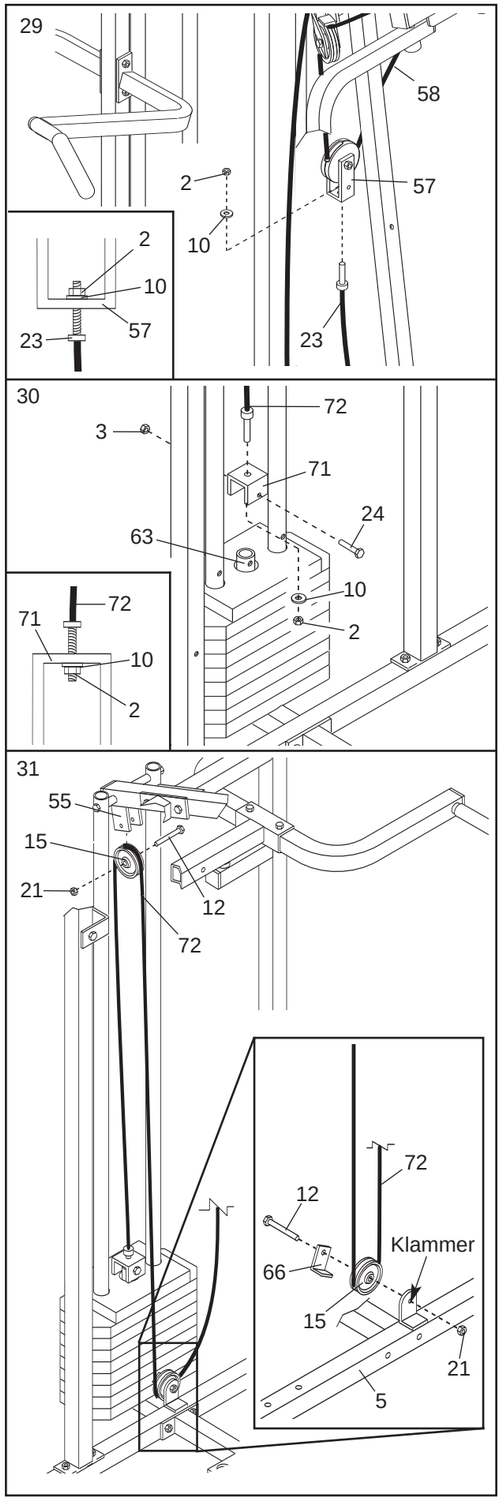
    Sie müssen eventuell das obere Gewicht (nicht gezeigt) auf dem oberen Kabel hoch heben, damit das kabel schlaff genug ist, um das untere Kabel (23) an der langen U-Klammer (57) zu befestigen.

30. **Suchen Sie das Militär-Druck-Kabel (72)**. Befestigen Sie das Militär-Druck-Kabel mit einer 1/4” Nylon-Verschlussmutter (2) und einer 1/4” Unterlegscheibe (10) an der anderen kleinen U-Klammer (71). **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht ganz fest an. Sie sollte nur ein paar Umdrehungen um das Ende des Kabels geführt sein, wie in der Nebenzeichnung gezeigt.**

    Befestigen Sie die kleine U-Klammer (71) mit einem 5/16” x 1 3/4” Bolzen (24) und einer 5/16” Nylon-Verschlussmutter (3) am angezeigten Gewichtsrohr (63).

31. Führen Sie das Militär-Druck-Kabel (72) um eine 3 1/2” Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle mit einem 3/8” x 2” Bolzen (12) und einer 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) am oberen Rahmen (55).

    Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Wickeln Sie das Militär-Druck-Kabel (72) um eine 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelführung (66) an der Klammer am Stabilisator (5) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (12) und einer 3/8" Nylon-Verschlussmutter (21). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklammer so gedreht ist, um das Kabel richtig zu halten.**



32. Wickeln Sie das Militär-Druck-Kabel (72) um eine 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (77) mit der 3/8” Unterlegscheibe (9) und dem 3/8” x 5 1/4” Bolzen (101) am Dreharm (80). **Achten Sie darauf, dass sich die Unterlegscheibe und der Bolzen auf der gezeigten Seite befinden und, dass sich die großen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden. Befestigen Sie noch keine Verschlussmutter.**

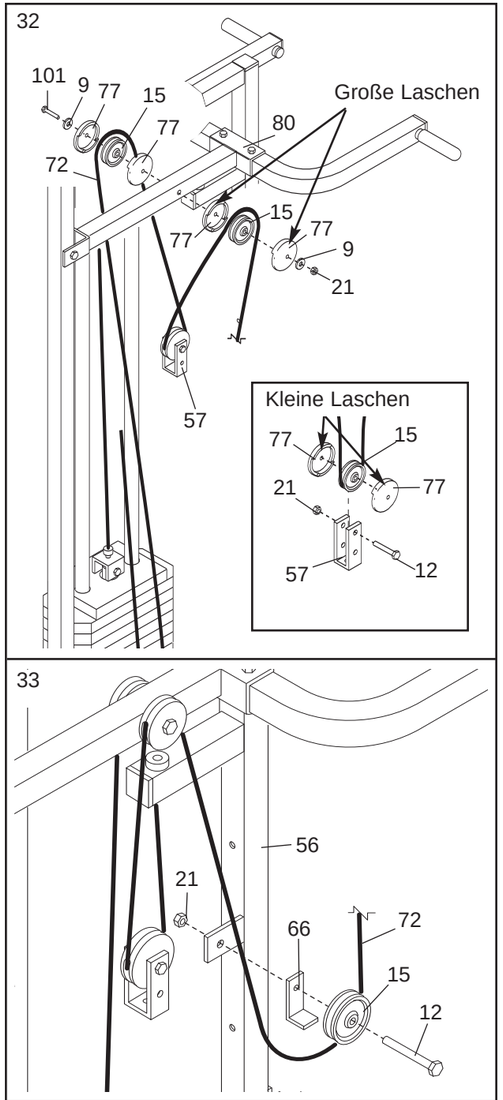
    Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Wickeln Sie das Militär-Druck-Kabel (72) um eine 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (77) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (12) und einer 3/8" Nylon-Verschlussmutter (21) in das obere Loch in der langen U-Klammer (57). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden (beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung).**

    Wickeln Sie das Militär-Druck-Kabel (72) um eine andere 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (77) mit einer 1/4” Unterlegscheibe (9) und einer 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) am 3/8” x 5 1/4” Bolzen (101) an der anderen Seite des Dreharms (80). **Achten Sie darauf, dass das Kabel so geführt ist wie gezeigt. Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden (beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung).**

33. Wickeln Sie das Militär-Druck-Kabel (72) um eine 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (66) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (12) und einer 3/8" Nylon-Verschlussmutter (21) am Bein-Druck-Pfosten (56).

34. Legen Sie das Militär-Druck-Kabel (72) über eine 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (77) mit einem 3/8" x 3 3/4" Bolzen (88), zwei 3/8" Unterlegscheiben (9) und einer 3/8" Nylon-Kontermutter (99) am Bein-Druck-Pfosten (56). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden (beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung).**

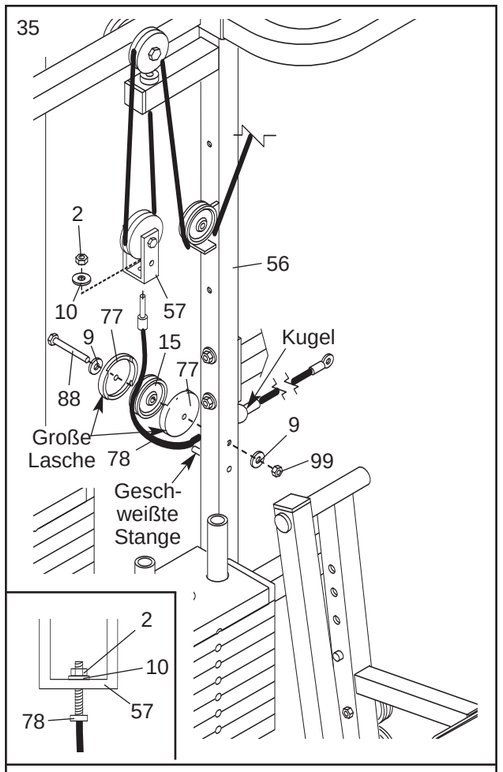
    Achten Sie darauf, dass sich das Kabel (72) zwischen der 3 1/2” Rolle (15) und dem Stift befindet. Achten Sie darauf, dass sich das Kabel und die Rolle reibungslos bewegen.



35. **Finden Sie das Bein-Druck-Kabel (78).** Befestigen Sie das Ende des Bein-Druck-Kabels mit einer 1/4” Nylon-Verschlussmutter (2) und einer 1/4” Unterlegscheibe (10) an der langen U-Klammer (57). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter noch nicht ganz fest. Sie sollte nur ein paar Umdrehungen um das Ende des Kabels geführt sein, wie in der Nebenzeichnung gezeigt.**

    Wickeln Sie das Bein-Druck-Kabel (78) um eine 3 1/2" Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (77) mit dem 3/8" x 3 3/4" Bolzen (88), zwei 3/8" Unterlegscheiben (9) und einer 3/8" Nylon-Kontermutter (99) am Bein-Druck-Pfosten (56). **Achten Sie darauf, dass sich das Kabel und die Rolle reibungslos bewegen und, dass sich das Kabel zwischen der Rolle und dem geschweißten Stange befindet. Die Kugel am Kabel muss sich auf der gezeigten Seite der Rolle befinden. Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**

35

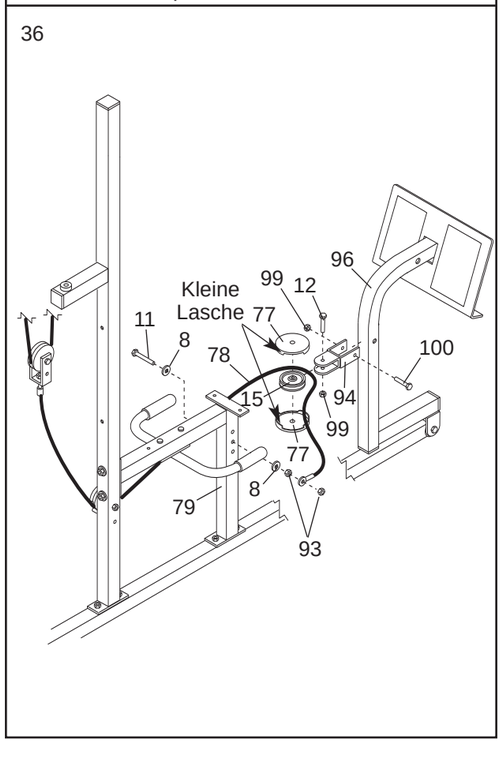


36. Befestigen Sie die Druck-Klammer (94) mit einem 3/8" x 3" Bolzen (100) und einer 3/8" Nylon-Kontermutter (99) am Bein-Druck-Arm (96).

    Führen Sie das Bein-Druck-Kabel (78) um eine 3 1/2” Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (77) mit dem 3/8" x 2" Bolzen (12) und einer 3/8" Nylon-Kontermutter (99) an der Druck-Klammer (94). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**

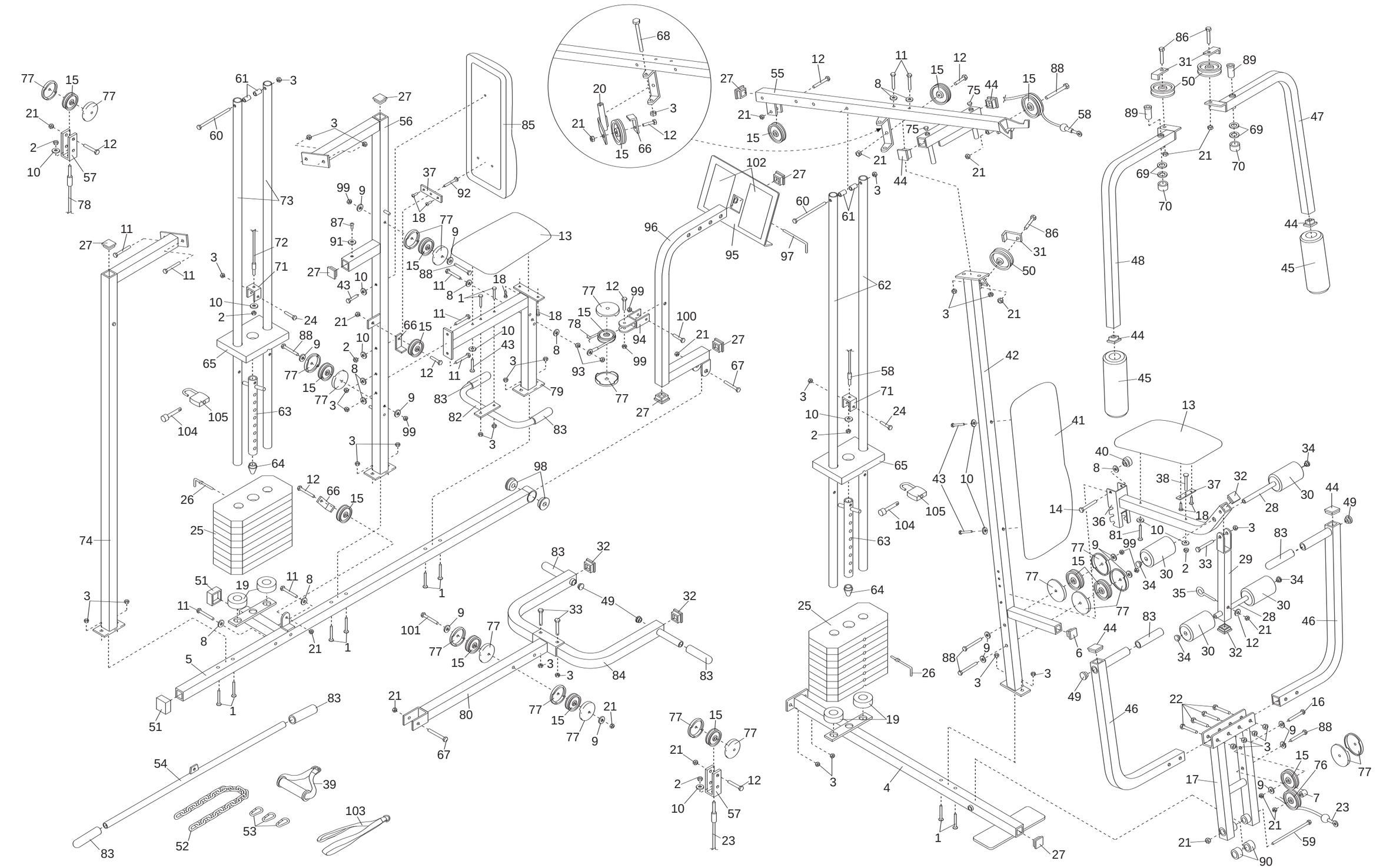
    Schieben Sie eine 5/16” Unterlegscheibe (8) auf einen 5/16” x 2 3/4” Bolzen (11). Führen Sie den Bolzen von der angegebenen Seite her durch das mittlere Loch des Bein-Druck-Sitzrahmens (79). (Anmerkung: Die drei Löcher sind zum Einstellen der Kabel vorgesehen.) Ziehen Sie eine 5/16” Unterlegscheibe (8) und eine 5/16” Nylon-Kontermutter (93) am Bolzen fest. Schieben Sie das Ende des Bein-Druck-Kabels (78) auf das Ende des Bolzens. Drehen Sie noch eine 5/16” Nylon-Kontermutter auf den Bolzen. **Ziehen Sie die zweite Kontermutter noch nicht fest an. Zwischen den zwei Kontermuttern muss genug Raum sein, dass das Kabelende sich frei drehen kann.**

36



DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY39120

R1202A



SITZMONTAGE

37. **Finden Sie den Teilebeutel, der mit der Aufschrift “SEAT ASSEMBLY” gekennzeichnet ist und öffnen sie diesen.**

    Führen Sie einen 1/4” x 2 1/2” Einsteckbolzen (92) durch das mittlere Loch der Sitzplatte (37). Befestigen Sie die Sitzplatte mit zwei 1/4” x 3/4” Schrauben (18) an der Bein-Druck-Rückenlehne (85).

    Führen Sie den 1/4” x 2 1/2” Einsteckbolzen (92) durch das angezeigte Loch am Bein-Druck-Pfosten (56). Ziehen Sie eine 1/4” Verschlussmutter (2) mit einer 1/4” Unterlegscheibe (10) auf dem Einsteckbolzen fest. Befestigen Sie das obere Teil der Bein-Druck-Rückenlehne (85) mit einer 1/4” x 2 1/2” Schraube (43) und einer 1/4” Unterlegscheibe (10) am Bein-Druck-Pfosten.

38. Befestigen Sie ein Ende des Sitzes (13) mit zwei 1/4” x 3/4” Schrauben (18) am Bein-Druck-Sitzrahmen (79). Befestigen Sie das andere Ende des Sitzes mit einer 1/4” Unterlegscheibe (10) und einer 1/4” x 2 1/2” Schraube (43) am Bein-Druck-Sitzrahmen.

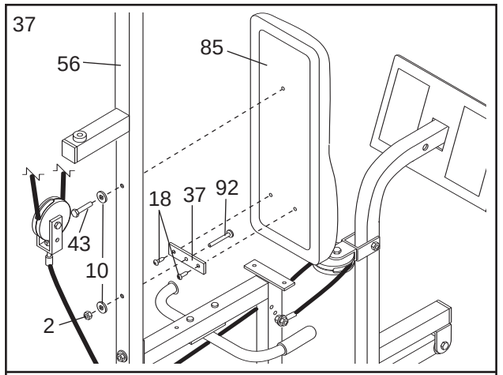
39. Befestigen Sie die vordere Rückenlehne (41) mit zwei 1/4” x 2 1/2” Schrauben (43) und zwei 1/4” Unterlegscheiben (10) am vorderen Pfosten (42). **Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Rückenlehne so ausgerichtet ist wie gezeigt.**

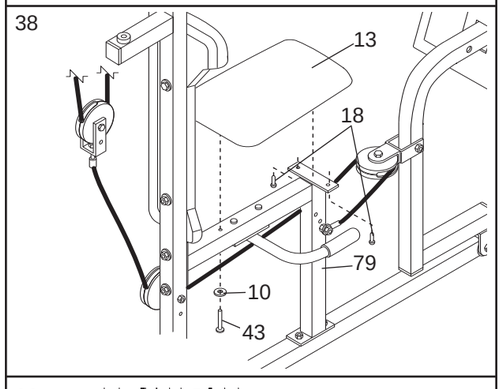
40. Drücken Sie eine 1 1/2” quadratische Innenkappe (32) in den vorderen Sitzrahmen (36).

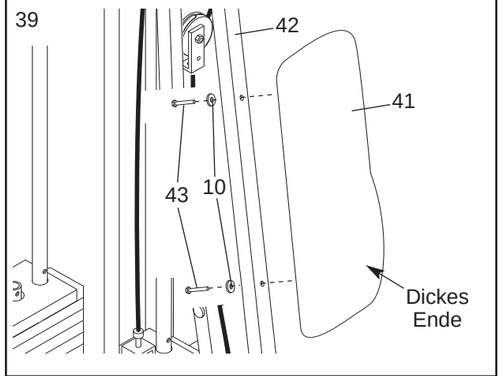
    Führen Sie einen 1/4” x 2” Einsteckbolzen (38) durch das mittlere Loch der Sitzplatte (37). Befestigen Sie die Sitzplatte mit zwei 1/4” x 3/4” Schrauben (18) am Sitz (13).

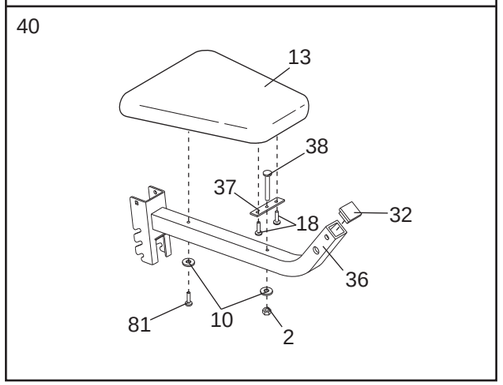
    Führen Sie den 1/4” x 2” Einsteckbolzen (38) durch das angezeigte Loch im vorderen Sitzrahmen (36). Ziehen Sie eine 1/4” Verschlussmutter (2) mit einer 1/4” Unterlegscheibe (10) am Einsteckbolzen fest.

    Befestigen Sie das andere Ende des Sitzes (13) mit einer 1/4” Unterlegscheibe (10) und einer 1/4” x 2” Maschinenschraube (81) am vorderen Sitzrahmen (36).







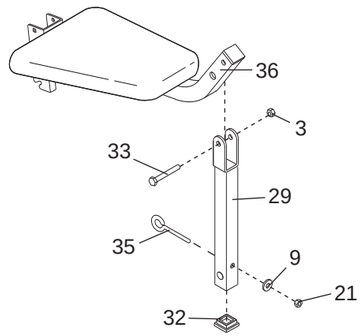


41. Drücken Sie eine 1 1/2” quadratische Innenkappe (32) in den Beinhebel (29).

    Schmieren Sie den 5/16” x 2 1/4” Bolzen (33). Befestigen Sie den Beinhebel (29) mit dem Bolzen und einer 5/16” Nylon-Verschlussmutter (3) am vorderen Sitzrahmen (36).

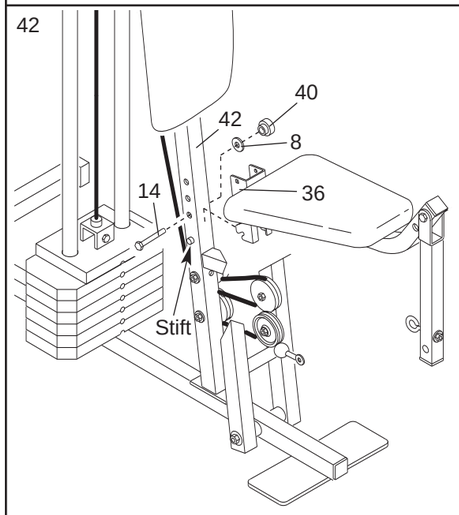
    Führen Sie den 3/8” x 2” Ösenbolzen (35) von der angezeigten Seite her in den Beinhebel (29). Ziehen Sie eine 3/8” Unterlegscheibe (9) und eine 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) auf dem Ösenbolzen fest.

41



42. Schieben Sie eine der drei Schlitze in der Klammer auf dem vorderen Sitzrahmen (36) auf den gezeigten Stift auf dem vorderen Pfosten (42). Befestigen Sie den vorderen Sitzrahmen mit einem 5/16” x 2 3/4” Einsteckbolzen (14), einer 5/16” Unterlegscheibe (8), und dem Sitzknopf (40) am vorderen Pfosten. **Anmerkung: Die Bank kann auf drei verschiedene Höhen befestigt werden.**

42

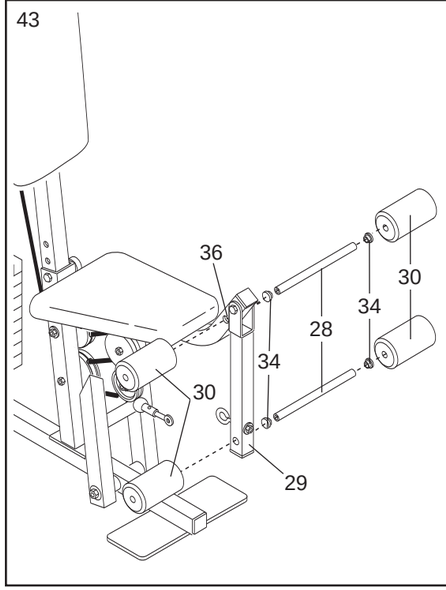


43. Drücken Sie je zwei 3/4” runde Innenkappen (34) in jedes Polsterrohr (28).

    Führen Sie ein Polsterrohr (28) in den vorderen Sitzrahmen (36). Schieben Sie je ein Schaumstoffpolster (30) auf beiden Enden des Polsterrohrs.

    Schieben Sie das andere Polsterrohr (28) in den Beinhebel (29) ein. Schieben Sie je ein Schaumstoffpolster (30) auf beide Enden des Polsterrohres.

43



44. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind. Der Gebrauch der übrigen Teile wird im Abschnitt BENUTZUNG DER HEIMFITNESSSTATION, auf Seite 21 dieser Bedienungsanleitung beginnend, beschrieben.

    Bevor Sie die Heimfitnessstation in Betrieb nehmen, ziehen Sie an jedem Kabel einige Male, um sicher zu stellen, dass sich alle Kabel und Rollen leicht bewegen lassen. Sollte sich irgendein Kabel nicht leicht bewegen lassen, finden Sie das Problem und korrigieren Sie es sofort. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht richtig installiert sein, werden Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Beziehen Sie sich zur Überprüfung der richtigen Kabelverlegung auf die KABELDIAGRAMME auf Seite 25-26 dieser Bedienungsanleitung. Sollten die Kabel irgendwo schlaff sein, müssen Sie die Kabel straff ziehen. Beziehen Sie sich auf FEHLERSUCHE UND WARTUNG auf Seite 24.**

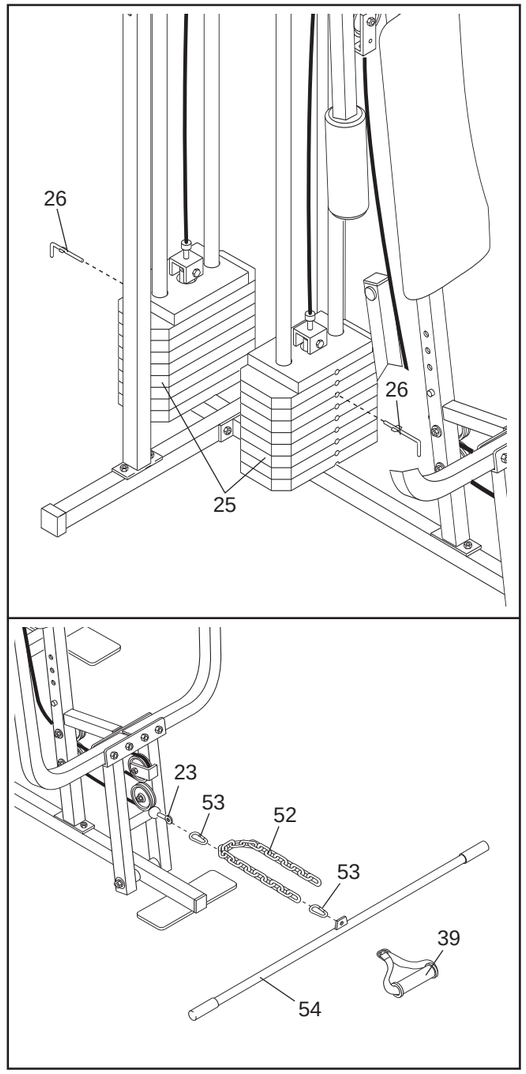
EINSTELLUNG

Die Anweisungen unten beschreiben, wie die verschiedenen Teile der Heimfitnessstation eingestellt werden können. Beziehen Sie sich auch auf die inbegriffenen Trainingsanweisung um die korrekte Art jeder Übung zu ersehen. **WICHTIG: Bei der Befestigung der Lat-Stange oder des Nylonriemens, achten Sie darauf, dass die Teile der Heimfitnessstation in den zur Ausführung der gewünschten Übung vorgeschriebenen Ausgangspositionen sind. Falls das Kabel oder die Kette beim Üben schlaff ist, wird die Wirkung der Übung verringert.**

DIE GEWICHTSEINSTELLUNG VERÄNDERN

Die Heimfitnessstation ist mit zwei Gewichtsstapeln ausgestattet. Der vordere Gewichtsstapel ist mit dem oberen und dem unteren Rollenaufzug und mit dem Druck-Arm und den Butterfly-Arme verbunden. Der hintere Gewichtestapel ist mit dem Militär-Druck-Arm und der Bein-Druck verbunden.

Um die Gewichtseinstellung bei dem einen oder anderen Gewichtsstapel zu verändern, schieben Sie einen Gewichtsstift (26) unter das gewünschte Gewicht (25). Schieben Sie den Gewichtsstift so weit hinein, bis das gebogene Ende des Gewichtsstifts die Gewichte berührt. Drehen Sie das gebogene Ende nach unten. Die Gewichtseinstellung kann auf beiden Gewichtsstapeln von 6,5 amerikanischen Pfund bis zu 106,5 am. Pfund in Abständen von 12,5 am. Pfund verändert werden. [2,2 am. Pfund = 1 Kilo] **Anmerkung: Wegen des Zusammenwirkens von Kabel und Rollen kann der Widerstand bei den einzelnen Übungsstationen von der Gewichtseinstellung jeweils etwas abweichen. Verwenden Sie die GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 23, um den ungefähren Widerstand bei jeder Gewichtsstation zu erfahren.**



DIE LAT–STANGE ODER DEN NYLONRIEMEN AN EINER ROLLENSTATION BEFESTIGEN

Befestigen Sie die Lat-Stange (54) mit einer Kabelklammer (53) am niederen Kabel (23). Für gewisse Übungen sollte die Kette (52) zwischen der Lat-Stange und dem unteren Kabel mit zwei Kabelklammern befestigt werden. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Lat-Stange und dem unteren Kabel so ein, dass sich die Lat-Stange im korrekten Ausgangsposition der gewünschten Übung befindet.**

Der Nylonriemen (39) kann auf die gleiche Weise befestigt werden.

Die Lat-Stange oder den Nylonriemen kann auch auf die gleiche Weise am hohen Kabel (nicht gezeigt) befestigt werden.

DEN SITZ BEFESTIGEN ODER ENTFERNEN

Um den Sitz (13) zu befestigen, legen Sie die Klammer des vorderen Sitzrahmens (36) auf die angezeigten Stifte des vorderen Pfostens (42). **(Anmerkung: Die Bank kann auf drei verschiedene Höhen befestigt werden.)** Befestigen Sie den vorderen Bankrahmen mit dem 5/16” x 2 3/4” Einsteckbolzen (14), einer 5/16” Unterlegscheibe (8), und dem Sitzknopf (40) an der vorderen Säule.

Für gewisse Übungen muss man den Sitz (13) entfernen. Achten Sie erst darauf, dass die Kette nicht am Beinhebel befestigt ist. Entfernen Sie den Sitzknopf (40), die 5/16” Unterlegscheibe (8), und den 5/16” x 2 3/4” Einsteckbolzen (14), und heben Sie den vorderen Sitzrahmen vom vorderen Pfosten (42) weg.

DEN BEINHEBEL AM UNTEREN ROLLENSTATION BEFESTIGEN

Um den Beinhebel (29) verwenden zu können, muss der Sitz am vorderen Pfosten befestigt sein (siehe DEN SITZ BEFESTIGEN ODER ENTFERNEN oben).

Befestigen Sie ein Ende der Kette (52) mit einer Kabelklammer (53) am niedren Kabel (23). Befestigen Sie das andere Ende der Kette mit einer Kabelklammer am 3/8” x 2” Ösenbolzen (35).

DIE BEIN-DRUCK-PLATTE BEFESTIGEN

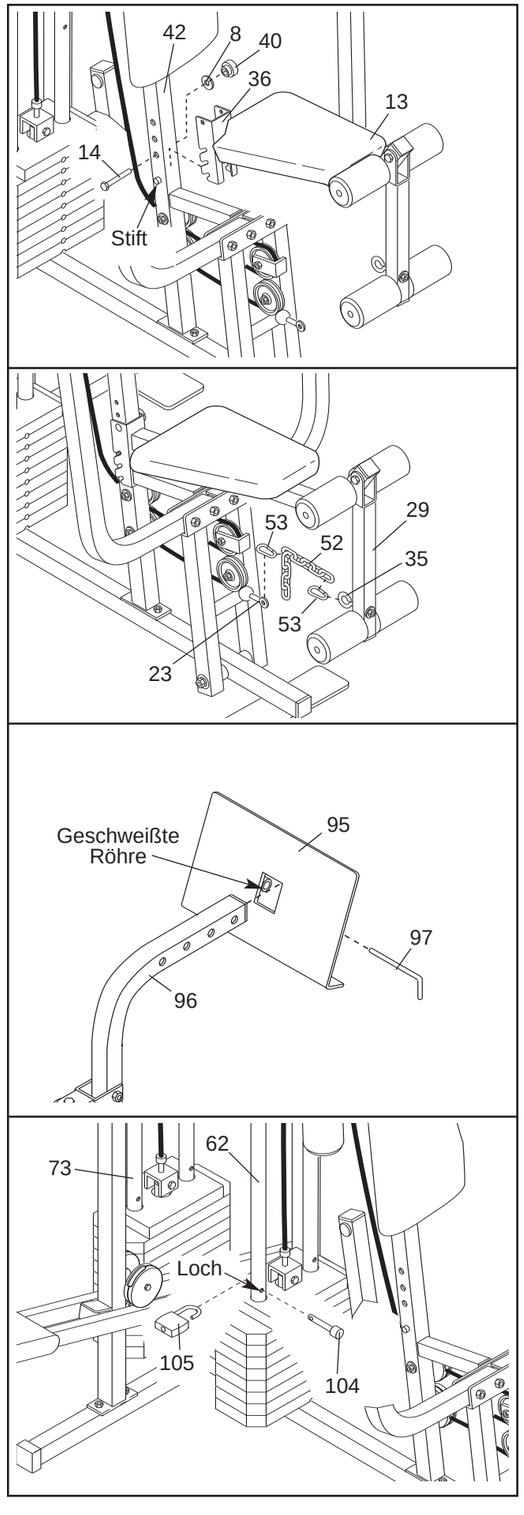
Entfernen Sie den Druckstift (97) von der Bein-Druck-Platte (95) und vom Bein-Druck-Arm (96).

Richten Sie die angeschweißten Röhren der Bein-Druck-Platte (95) mit dem gewünschten Satz Löcher im Bein-Druck-Arm (96) aus. Führen Sie den Druckstift (97) wieder durch die angeschweißten Röhren der Bein-Druck-Platte und durch die Löcher im Bein-Druck-Arm.

DEN GEWICHTSSTAPEL VERSCHLIEßEN

Um unerlaubte Benutzung des Gewichtsstapels zu vermeiden, stecken Sie einen Verschlussstift (104) in das angezeigte Loch in eines der Gewichtsführungen (62 or 73) und sichern sie den Verschlussstift mit dem Verschluss (105).

Entfernen Sie den Verschlussstift (104) bevor Sie die Heimtrainingsstation wieder benutzen.



GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. “Oberstes” bezieht sich auf das 6,5-Pfund oberstes Gewicht. Die anderen Zahlen beziehen sich auf die 12,5 Pfund Gewichtplatten. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. **Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann variieren, gemäss der Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und dem Gewichtsführungen.**

GEWICHT-PLATTEN	DRUCK-ARM (Pfund)	BUTTERFLY-ARM (Pfund)	BEIN-HEBEL (Pfund)	HOHE ROLLE (Pfund)	UNTERE ROLLE (Pfund)	MILITÄR-DRUCK-ARM (Pfund)	BEIN-DRUCK (Pfund)	BAUCH-STATION (Pfund)
Oberstes	20	10	15	16	30	46	40	30
1	45	22	36	30	60	72	80	45
2	70	33	54	52	100	97	146	59
3	99	42	75	68	130	122	166	74
4	128	48	96	87	170	147	210	88
5	153	60	115	100	200	172	240	103
6	184	69	137	120	255	198	268	117
7	204	79	146	135	270	223	325	132
8	247	91	176	155	320	248	360	147

Anmerkung: 1 am. Pfund = 0,454 kg

FEHLERSUCHE UND WARTUNG

DIE KABEL STRAFFZIEHEN

Gewobenes Kabel, wie das, das in Ihrer Heimfitnessstation verwendet wird, kann sich bei anfänglichem Gebrauch etwas verdehnen. Sollten die Kabel schlaff sein, bevor Sie Widerstand spüren, dann müssen Sie die Kabel straffen. Sollten Sie schlaffe Kabel spüren, wenn sie den vorderen Gewichtsstapel benutzen, dann müssen sowohl das obere Kabel (58) wie auch das untere Kabel (23) gestrafft werden. Sollten Sie schlaffe Kabel spüren, wenn Sie den hinteren Gewichtsstapel benutzen, dann müssen sowohl das Militär-Druck-Kabel (72) als auch das Bein-Druck-Kabel (78) gestrafft werden.

Um die Kabel zu straffen, schieben Sie den Gewichtsschlüssel in die Mitte des Gewichtsstapels. Die Schlaffheit kann dann auf verschiedene Arten beseitigt werden:

Siehe Abb. 1. Ziehen Sie die 1/4” Verschlussmutter (2) an, die das Ende des niederen Kabels (23) mit der langen U-Klammer (57) verbindet.

Das Bein-Druck-Kabel (78) kann man auf die gleiche Weise straffen.

Siehe Abb. 1. Entfernen Sie die 3/8” Nylon-Verschlussmutter (21) und den 3/8” x 2” Bolzen (12) von den Rollendeckungen (77), der 3 1/2” Rolle (15), und der langen U-Klammer (57). Befestigen Sie wieder die Rolle und Rollendeckungen im unteren Loch in der langen U-Klammer. Achten Sie darauf, dass die kleine Lasche auf der Rollendeckung nach oben weist und, dass sich das Kabel und die Rolle reibungslos laufen.

Die andere lange U-Klammer (57) kann auf die gleiche Weise eingestellt werden.

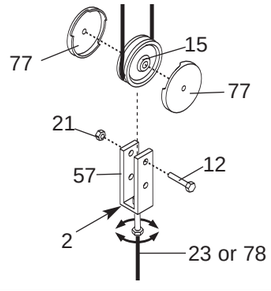
Siehe Abb. 2. Ziehen Sie die 1/4” Verschlussmutter (2), die das Ende des oberen Kabels (58) mit der kleinen U-Klammer (71) verbindet, an.

Das Militär-Druck-Arm (72) kann auf die gleiche Weise gestrafft werden.

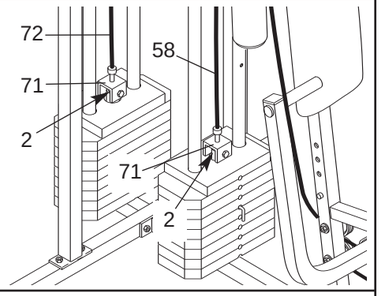
Siehe Abb. 3. Sollte weiterhin, wenn man den Bein-Druck-Arm benutzt, ein Kabel schlaff sein, dann muss das Ende des Bein-Druck-Kabels (78) in das nächste Loch am Bein-Druck-Sitzrahmen (79) verlegt werden. Enterfernen Sie den 5/16” x 2 3/4” Bolzen (11), die zwei 5/16” Unterlegscheiben (8), das Ende des Kabels, und beide 5/16” Nylon-Kontermutter (93) vom Bein-Druck-Sitzrahmen. Befestigen Sie wieder den Bolzen, die Unterlegscheiben, das Ende des Kabels, und die Nylon-Kontermutter in das nächste Loch im Bein-Druck-Sitzrahmen.

Ziehen Sie die Kabel nicht zu straff an, da sonst das oberste Gewicht vom Gewichtestapel hochgehoben wird.

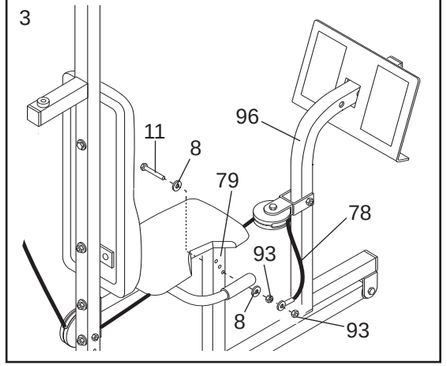
1



2



3

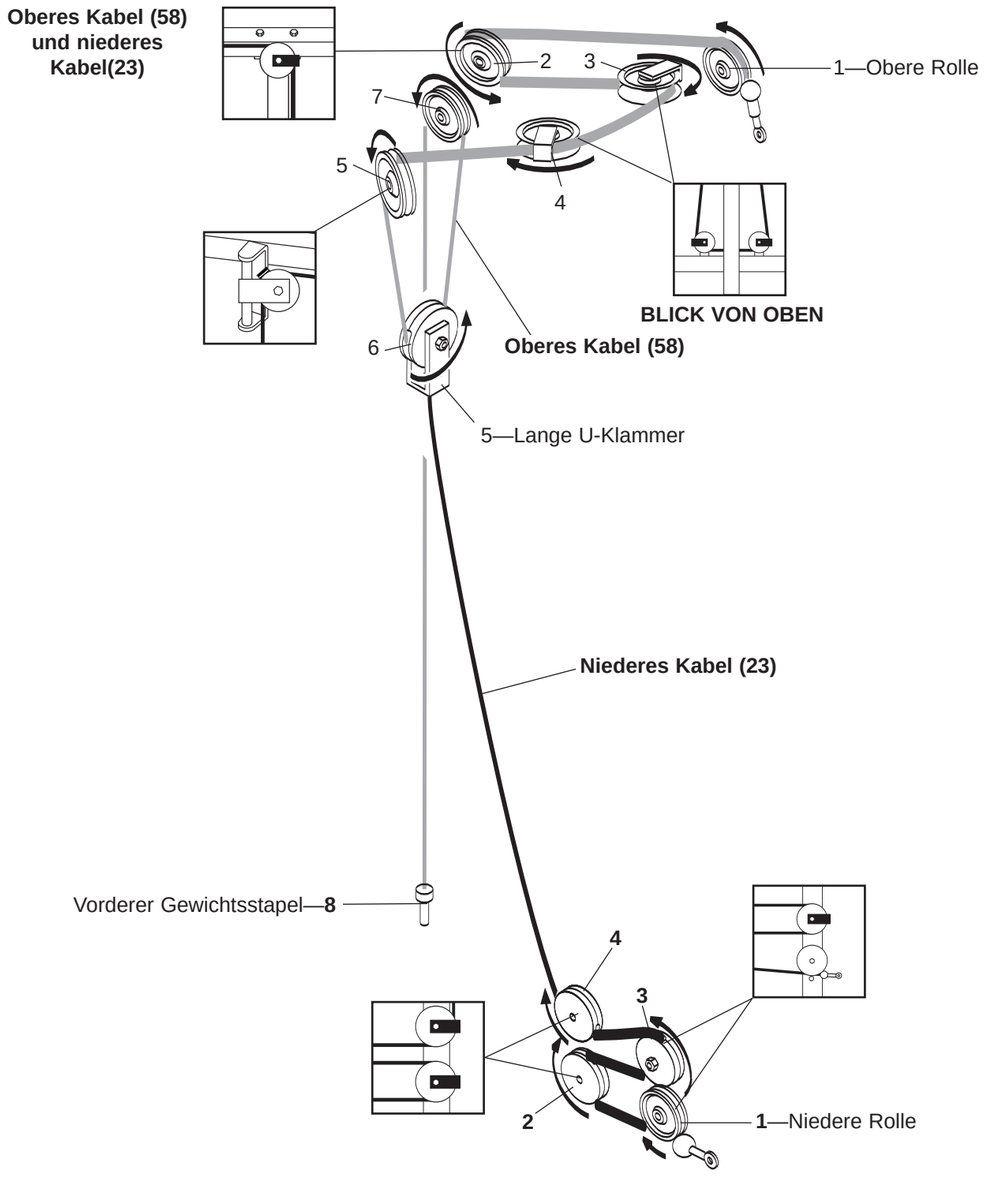


Falls ein Kabel oft von den Rollen abrutscht, kann das Kabel eventuell verklemmt sein. Entfernen Sie das Kabel und bringen Sie es wieder an.

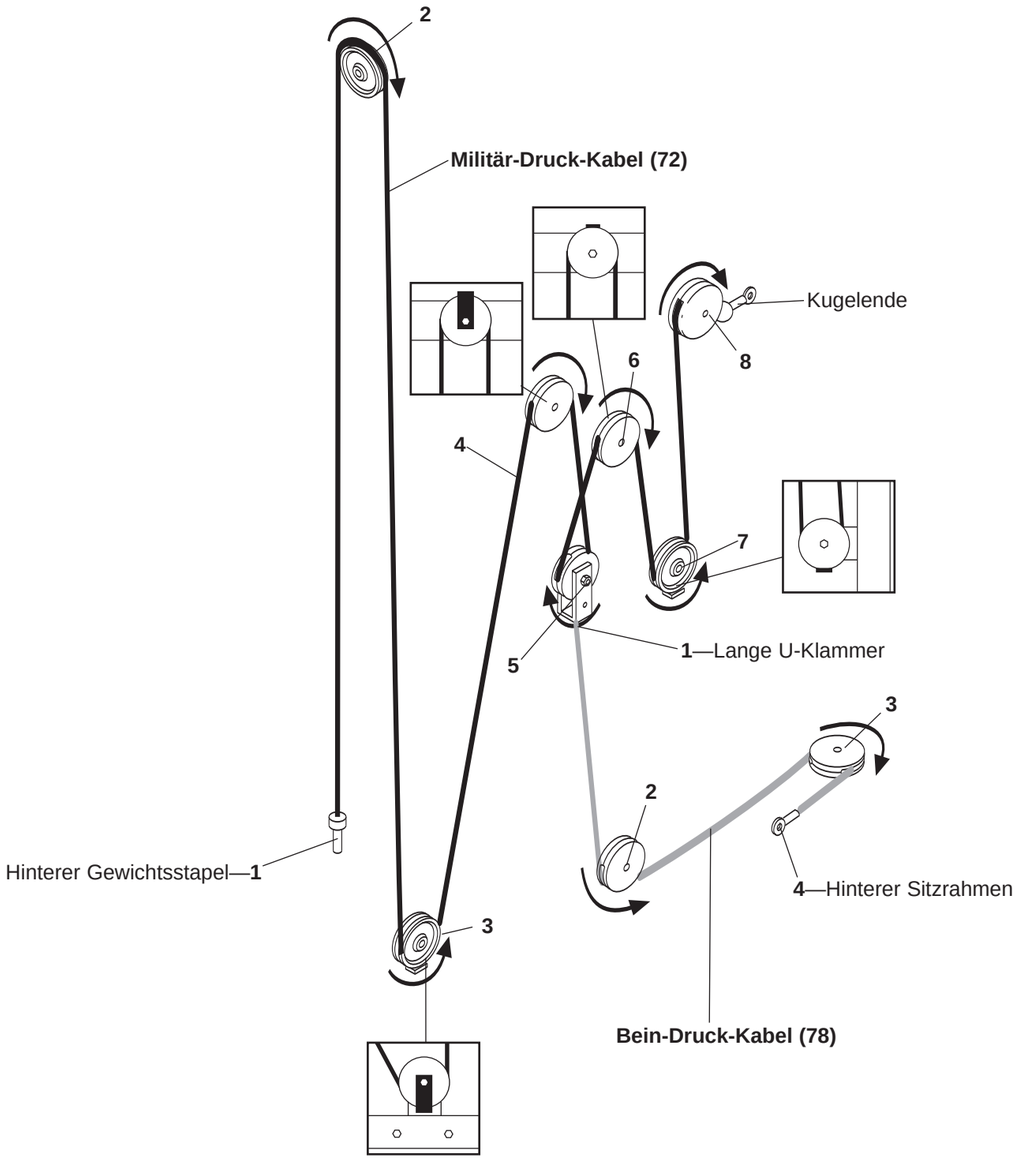
Falls die Kabel ersetzt werden müssen, beziehen Sie sich auf BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

KABELDIAGRAMME

Die Kabeldiagramme auf diese Seiten geben die richtige Kabellegung des oberen Kabels (58), des niederen Kabels (23), des Militär-Druck-Kabels (72) und des Bein-Druck-Kabels (78) an. Benutzen Sie diese Diagramme, um sich zu vergewissern, dass die vier Kabel und die Kabelklammern richtig installiert worden sind. Wenn die Kabel falsch verlegt worden sind, wird die Heimfitnessstation nicht richtig funktionieren und kann möglicherweise beschädigt werden. Die Nebenzeichnungen geben die richtigen Positionen für die Kabelklammern an. Die Kabelklammern müssen so orientiert sein, dass sie ein Herabrutschen der Kabel von den Rollen verhindern. **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappen die Kabel nicht berühren oder etwa behindern.**



Militär-Druck-Kabel (72) und Bein-Druck-Kabel (78)



ANMERKUNG

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel.: 49 2233 613 250
Fax: 49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

• die MODELL-NUMMER des Produktes (WEEVSY39120).

• den NAMEN des Produktes (WEIDER® PRO 9450 Heimfitnessstation).

• die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung).

• die Bestell-Nummer und Beschreibung des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

Part No. 185549 R1202A
In Kanada gedruckt © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.